

# 1 International Bestseller




# ધ પાવર ઓફ યોર સબકોન્શ્યસ માઈન્ડ



તમારા
અર્ધજાગ્રત
મનની
ચમત્કાર
સર્જવાની
ક્ષમતાને
જાણો




ડો. જોસેફ મર્ફી

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



# 1 International Bestseller




# ધ પાવર ઓફ યોર સબકોન્શ્યસ માઈન્ડ

ડૉ. જોસેફ મર્ફી



# ધ પાવર ઓફ યોર સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ
# The Power of Your Subconscious Mind

**ડૉ. જોસેફ મર્ફી**

ISBN: 978-81-944109-1-1

**ગુજરાતી ભાવાનુવાદ**


**પ્રથમ આવૃત્તિ**
જાન્યુઆરી-2020

**: પ્રકાશક :**
**ડૉ. વિજય ઠક્કર**
શ્રી ગજાનન પુસ્તકાલય,
ટાવર રોડ, સુરત-395 003

**: મુદ્રક :**
**નટરાજ ઓફસેટ**
અમદાવાદ

**₹ 199/-**



# અનુક્રમણિકા



## પ્રસ્તાવના

# આ પુસ્તક તમારા જીવનમાં કેવા ચમત્કારો સર્જી શકે ?

મેં જીવનનાં કેટલાંય ક્ષેત્રે, દુનિયાભરમાં અનેક સ્ત્રી પુરુષો સાથે ચમત્કાર થતા જોયા છે. જો તમે અર્ધજાગ્રત મનની જાદુઈ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો તો તમારી સાથે પણ ચમત્કાર થઇ શકે છે. આ પુસ્તકનો મુખ્ય ઉદ્દેશ એ જ છે કે તમને એવી રીતે વિચારવાની ટેવ પડે, કલ્પનાશક્તિ ખીલે અને તેના કારણે તમારી એક નવી નિયતિની રચના થાય. કહેવાય છે ને કે માણસ અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં જેવું વિચારે તેવું તેનું પોતાનું નિર્માણ થાય.

### તમારી પાસે નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર છે?

એક જ સમયે કોઈ એક વ્યક્તિ દુ:ખી હોય અને અન્ય એક વ્યક્તિ ખુશખુશાલ હોય એવું શું કામ બને છે? એક વ્યક્તિ આનંદમય અને સમૃદ્ધ હોય જયારે બીજો ગરીબ અને કંગાળ હોય તેનું કારણ શું છે? એક જણ ભયભીત અને ચિંતાતુર હોય તો બીજો શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર કેવી રીતે હોઈ શકે? એક માણસ સુંદર વૈભવી ઘરમાં રહે છે તો બીજાને પોતાના અસ્તિત્વ માટે સંઘર્ષ શું કામ કરવો પડે છે? કે ઝૂંપડપટ્ટીમાં રહેવું પડે છે? શા કારણથી એક વ્યક્તિ સતત સફળતાની સીડીઓ ચડતો રહે છે અને બીજી વ્યક્તિ સતત નિષ્ફળ થયા કરે છે? એવું શું છે કે એક વક્તા ખૂબ વાક્ચતુર છે, અન્ય એક વક્તા લોકપ્રિય છે અને ત્રીજા વક્તા સાવ સાધારણ અને અપ્રિય હોય છે? એવાં કયાં પરિબળો છે કે જે એક વ્યક્તિને તેના ક્ષેત્રમાં અગ્રેસર બનાવે છે અને બીજા પાસે ગદ્ધામજૂરી કરાવ્યા છતાં તેને કોઈ પણ પ્રકારની સિદ્ધિથી વંચિત રાખે છે? કોઈક દર્દી અસાધ્ય રોગમાંથી બહાર આવી જાય છે; તો અમુક દર્દી આવી જ બીમારીને કારણે જ મોતને ભેટે છે; તેનું રહસ્ય શું છે? શું કામ કેટલાય સારા, દયાળુ અને ધાર્મિક વ્યક્તિઓ પોતાની જાતને તિરસ્કૃત અને તરછોડાયેલા હોવાનું માને છે? શા માટે કેટલાય લેભાગુ અને દુષ્ટ વ્યક્તિઓ સફળ થાય છે, રિદ્ધિ-સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે? એક સ્ત્રી સુખી લગ્નજીવન માણે છે અને તેની જ બહેન ખૂબ દુ:ખી અને હતાશ હોય છે, શું કારણ છે? આપણા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનમાં આવા અસંખ્ય

સવાલો ઉદ્ભવે છે, પણ તેના જવાબો તમે જાણો છો? તો જાણી લો તેનું રહસ્ય –

## આ પુસ્તક લખવા પાછળનું કારણ-હેતુ

ઉપર વર્ણવેલા અને તેના જેવા અગણિત સવાલોના ઉત્તર મેળવી અને સ્પષ્ટતા કરવાના ખાસ હેતુસર મેં આ પુસ્તક લખવાનું નક્કી કર્યું છે. સામાન્ય માનવીના મનનાં ગૂઢ રહસ્યોને શક્ય તેટલી સરળ ભાષામાં સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. હું દ્રઢપણે માનું છું કે મૂળભૂત પાયાના અને ચોક્કસપણે અસર કરતા જીવન અને મનને લગતા સિદ્ધાંતોને સામાન્ય રીતે રોજિંદા જીવનમાં વપરાતી ભાષાથી સરળતાથી સમજાવી શકાય છે. તમે જોશો કે મેં આ પુસ્તકમાં રોજબરોજની ભાષા, છાપાં અને વર્તમાનપત્રોમાં વપરાતા શબ્દો, ધંધા કે ઘર કે અન્ય સ્થળે વપરાતા શબ્દપ્રયોગોનો જ સહારો લીધો છે. હું તમને વિનંતી કરું છું કે તમે આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરો, તેમાં વર્ણવેલા સિદ્ધાંતોનો અમલ કરો; અને હું ખાતરીપૂર્વક કહું છું કે તમે જેમ જેમ આવું કરતા જશો તેમ તેમ મનની આ જાદુઈ શક્તિ ગૂંચવણ, પીડા, ઉદાસીનતા અને નિષ્ફળતામાંથી તમને બહાર કાઢીને ઉન્નતિ તરફ વાળશે, તમારી મુશ્કેલીઓ દૂર કરશે, માનસિક અને ભૌતિક બંધનોમાંથી મુક્ત કરશે અને તમને સ્વતંત્રતા, સુખ અને માનસિક સ્વસ્થતા બક્ષશે. આ ચમત્કારિક શક્તિ તમારા મનમાં જ ધરબાયેલી પડી છે. તે તમને કોઈ પણ પ્રકારની બીમારીમાંથી સાજા કરી શકે છે, તમને ચેતનવંતા અને મજબૂત બનાવી શકે છે. આવી સુષુપ્ત તાકાતનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે શીખીને તમે ભયને દૂર રાખી શકશો અને બાઈબલમાં લખ્યા પ્રમાણે તમે ઈશ્વરના અંશ તરીકે ભવ્ય મોક્ષ અનુભવી શકશો.

## જાદુઈ શક્તિનો અનુભવ

હું જે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિની વાત કરું છું તેનો અંગત અનુભવ તમને થાય તો જ તમને તે અંગેનો મજબૂત પુરાવો મળી શકશે. બેતાલીસ વર્ષ પહેલાં હું, તે જમાનામાં જીવલેણ કહી શકાય તેવા, (sarcoma) સર્કોમા નામના કેન્સરનો (માંસપેશીનું કેન્સર) ભોગ બન્યો. મેં મારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને આ રોગની ગાંઠ દૂર કરી. આ અદ્ભુત શક્તિ હજી મને તંદુરસ્ત રાખે છે અને મારા શરીરની મુખ્ય ક્રિયાઓનું ધ્યાન રાખે છે. આવું કરવા માટે મેં જે તરકીબનો ઉપયોગ કર્યો તેનું આ પુસ્તકમાં વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે. હું માનું છું કે તેનાથી અન્ય લોકોને પણ પોતાનામાં જ છુપાયેલી આ જાદુઈ શક્તિ ઉપર વિશ્વાસ બેસશે. મારા એક ડોક્ટર મિત્રને કારણે મને બ્રહ્મજ્ઞાન થયું કે જે રચનાત્મક શક્તિ આપણા બધા અંગનું સર્જન કરે છે, મારા હૃદયના ધબકારા શરૂ કર્યા અને હવે શરીરને ચાલતું રાખે છે, તે જ શક્તિ સરકોમાની ગાંઠ પણ દૂર કરી શકે છે. એક જૂની કહેવત છે – 'ડોક્ટર ઘા પર પાટો બાંધે અને ઈશ્વર તેને રૂઝાવે છે.'

## શ્રદ્ધાથી કરેલી પ્રાર્થના કેવા ચમત્કારો કરી શકે?

વૈજ્ઞાનિક પ્રાર્થના એટલે ચોક્કસ હેતુ માટે માણસની જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત ચેતનાઓનો વૈજ્ઞાનિક સુમેળ! જીવનમાંથી જે પણ કંઈ મેળવવું છે તેને માટે તમને જ સક્ષમ બનાવતી તમારામાં જ સુષુપ્ત પડેલી અમાપ શક્તિઓને કેવી રીતે જગાડવી અને

ઉપયોગ કરવો તે વિષે વિસ્તારથી આ પુસ્તકમાં સમજાવ્યું છે. તમે સુખી, સંપૂર્ણ અને સમૃદ્ધ જીવનની ખેવના રાખો છો. આ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કરો અને તમારું જીવન સરળ બનાવો, રોજિંદા જીવનની તકલીફોમાંથી મુક્તિ મેળવો, પારિવારિક જીવન મુલાયમ બનાવો, ધંધાની સમસ્યાઓ ઉકેલો. આ પુસ્તક તમે વારંવાર વાંચો. ઘણાં પ્રકરણો તમને આ શક્તિ કેવી રીતે કામ કરે છે તે દર્શાવશે, તમારામાં જ છુપાયેલ પ્રેરણા અને શાણપણને  બહાર લાવશે. આ અર્ધજાગ્રત ચેતનાને જગાડવાની યુક્તિઓ સાવ સરળ છે. તે શીખો. અગાધ શક્તિના સ્ત્રોતને બહાર લાવવા માટેના વૈજ્ઞાનિક ઉપાયો અજમાવો. આ પુસ્તક ધ્યાનપૂર્વક, ખુલ્લા દિલે અને રસપૂર્વક વાંચો. તમને કેવો અદ્‌ભુત ફાયદો થાય છે તેની જાતે જ ખાતરી કરો. હું માનું છું કે આ તમારા જીવનનો અગત્યનો વળાંક હોઈ શકે છે.

## પ્રાર્થના બધા કરે છે

તમને ખબર છે કે અસરકારક પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી? કેટલા સમયથી તમે રોજના નિત્યક્રમ પ્રમાણે પ્રાર્થના કરો છો? સંકટ સમયે, મુશ્કેલીમાં, માંદગીમાં કે મોત સામે ઊભું હોય ત્યારે બધા જ ઈશ્વરને યાદ કરે છે. તમારા મિત્રો અને સગાંઓ પણ કેટલીક વખત તમને મદદ કરે છે. છાપાંઓમાં સમાચારો આવતા જ રહે છે – અસાધ્ય રોગથી પીડાતા બાળકને સાજા કરવા માટેની પ્રાર્થના, રાષ્ટ્રો વચ્ચે તંગદિલી ઓછી થાય તે માટે પ્રાર્થના, ખાણમાં સપડાઈ ગયેલા મજૂરો માટે પ્રાર્થના. અકસ્માતમાંથી ઉગરી ગયેલા કામદારો અને કટોકટીભરી સ્થિતિમાં વિમાનનું સલામત ઉતરાણ કરાવનાર પાયલોટ કહે છે કે તેમણે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી હતી. હા, પ્રાર્થના સંકટ સમયની સાંકળ જરૂર છે પણ તેને તમારા જીવનમાં વણી લેવા માટે ઝંઝાવાત આવવા સુધી રાહ જોવાની જરૂર નથી. ઈશ્વરસ્મરણથી મળેલાં નાટ્યાત્મક પરિણામો વિષે સમાચાર આવતા રહે છે તે જ પ્રાર્થનાની ઊંડી અસરની સાબિતી છે. શાળાઓમાં બાળકો, મંદિર, મસ્જીદ અને ચર્ચમાં લાખો શ્રદ્ધાળુઓ રોજ પ્રાર્થના કરે છે, પ્રસંગોપાત તમે પોતે પણ તેમાં જોડાઓ છો, તેનું શું? મારા રસ અને કામને કારણે મેં લોકોના ઈશ્વર સાથે અનુસંધાન સ્થાપવાના જુદા જુદા અભિગમોનો અભ્યાસ કર્યો છે. મેં પ્રાર્થનાની તાકાતનો અનુભવ મારા પોતાના જીવનમાં પણ કેટલીય વાર કર્યો છે. મારા જેવા અનુભવમાંથી પસાર થઇ ગયેલાં અગણિત લોકો સાથે વાત કરી છે, કામ કર્યું છે. મૂળભૂત સમસ્યા છે કે કેવી રીતે પ્રાર્થના કરવી તે લોકોને કેવી રીતે શીખવાડવું? જે લોકો મુશ્કેલીમાં છે તેઓ સરળતાથી વિચારી શકતા નથી. કટોકટીના સમયમાં બુદ્ધિ બહેર મારી ગઈ હોય ત્યારે બધા જ સરળ અને સચોટ ઉપાય શોધે છે. ઘણું ખરું આવાં લોકો સંજોગોના ચક્રવાતમાં ફસાયેલાં હોય છે.

## આ પુસ્તકની લાક્ષણિકતાઓ

સાવ સરળ અને અજમાવી શકાય તેવા નુસખાઓ, ઉપયોગી થાય તેવાં સૂત્રો અને ટેક્નિક આ પુસ્તકની અનન્ય ખાસિયત છે. તે રોજિંદા જીવનમાં સહેલાઇથી અપનાવી શકાય છે. મેં દુનિયાભરમાં લોકોને આ વિષે સમજાવ્યું છે અને શીખવાડ્યું છે. હાલમાં

લોસ એન્જેલસ ખાતે યોજાયેલા એક ધાર્મિક કહી શકાય તેવા કાર્યક્રમમાં હજારથી વધારે લોકોને આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા સિદ્ધાંતો વિષે પ્રવચન આપ્યું હતું. આ રહસ્ય જાણવા માટે લોકો દૂરદૂરથી આવે છે. કેટલીય વખત આપણે જે મેળવવા માટે પ્રાર્થના કરતા હોઈએ તેના કરતાં વિપરીત પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે. આવું શું કામ થાય છે તેનું રહસ્ય મેં આ પુસ્તકમાં આવરી લીધું છે. આ પુસ્તક વારંવાર વાંચજો. તેમાં દર્શાવેલ ટેક્નિક અપનાવજો. ધીરજ રાખજો. તમને તમારા કાર્ય-ગોલમાં જરૂરથી સફળતા મળશે જ. મને અસંખ્ય લોકો સતત પૂછતાં રહે છે, 'મેં તો ખૂબ પ્રાર્થના કરી હતી પણ કોઈ જવાબ મળ્યો નહીં તેનું શું કારણ?'

આ પુસ્તકમાં તમને આવી વ્યાપક ફરિયાદનાં કારણો મળી આવશે. તેના વિશે વિસ્તૃત છણાવટ કરી છે. અર્ધજાગ્રત ચેતનાનું નિયમન કરીને યોગ્ય માર્ગદર્શન મેળવવાના કેટલાય ઉપાયો આ પુસ્તકમાં દર્શાવ્યા છે ધીરજથી-ખંતથી. વિશ્વાસ રાખી કરશો તો તેને કારણે આ પુસ્તક બહુ મહત્ત્વનું અને સંકટ સમયે મદદરૂપ બની રહેશે – જે તમને નવું જીવન અર્પશે.

## તમે શું માનો છો?

વ્યક્તિ જે ઇચ્છતો હોય તે પ્રમાણે તેની પ્રાર્થનાનો જવાબ મળતો નથી; પ્રાર્થનાનો ઉત્તર ત્યારે મળે છે કે જયારે વ્યક્તિનું અર્ધજાગ્રત મન, માનસિક ચિત્ર અને વિચારો સાથે તાલમેળ સાધે. માન્યતાનો આ નિયમ દુનિયામાં પ્રચલિત કોઈ પણ પ્રકારના ધર્મથી ભિન્ન છે. પણ ધર્મની દરેક વ્યક્તિ પર એકસરખી અસર થાય છે તેનું મૂળ કારણ માન્યતાના નિયમમાં રહેલું છે. તમે ગમે તે ધર્મના અનુયાયી હો, પણ તમારી પ્રાર્થના ફળે તેનું કારણ તે ધર્મ, સંપ્રદાય, રીત, રિવાજ, પૂજા, અર્ચના, મંત્ર નથી; પરંતુ આ પ્રાર્થના ફળીભૂત થવા માટે તમારી આસ્થા અથવા જેને માટે પ્રાર્થના થઇ રહી છે તેનો માનસિક સ્વીકાર જવાબદાર છે. જીવનનો સિદ્ધાંત આસ્થાના આ નિયમ પર આધારિત છે. આસ્થા એટલે બીજું કશું નહીં પણ તમારા મનમાં ચાલતા વિચારો! આપણે જેવું વિચારીએ, તેવો અનુભવ કરીએ અને તે પ્રમાણે લાગણી થાય, તે પ્રમાણે જ આપણી માનસિક, શારીરિક પરિસ્થિતિ અને સંજોગોનું નિર્માણ થાય છે. તમે શું કરો છો અને શું કામ તે કરી રહ્યા છો તે અંગેની સમજ પર આધારિત એક પદ્ધતિથી વિચારશો તો તમારાં બધાં જ સપનાંઓ સાકાર થઇ શકે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો, ફળીભૂત થયેલી પ્રાર્થના એટલે મનની ઇચ્છાઓની તૃપ્તિ!

## કામના એ જ પ્રાર્થના જ છે

દરેક વ્યક્તિ તંદુરસ્તી, સુખ-શાંતિ, સુરક્ષા, પ્રેમ ઝંખે છે. પણ મોટા ભાગનાં લોકો આવી ઝંખનાઓ પરિપૂર્ણ કરી શકતાં નથી. એક યુનિવર્સિટીના અધ્યાપકે મારી સમક્ષ કબૂલ કર્યું, "હું જાણું છું કે હું મારી માનસિકતા બદલું અને મારા આવેગોને યોગ્ય દિશામાં વાળું તો મારા પેટના ચાંદાઓની બીમારી દૂર થઇ જશે. પણ મારી પાસે કોઈ ઉપાય નથી, કોઈ યુક્તિ કે પદ્ધતિ નથી. મારું મન હરી-ફરીને મારા રોગ વિષે વિચારવા લાગે છે. હું હતાશ થઇ જાઉ છું, હારી ગયા જેવું લાગે છે અને તેને કારણે દુ:ખી રહું છું." આ

મહાશયને તંદુરસ્તીની કામના હતી, પણ તે માટે મન કેવી રીતે કામ કરે છે તે જાણવું જરૂરી હતું. આવું જાણ્યા પછી જ ઈચ્છા ફળીભૂત થઇ શકશે. આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી પદ્ધતિ શીખી અને તેનો વારંવાર ઉપયોગ કરીને આ અધ્યાપક પોતાની તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શક્યા.

## દરેક વ્યક્તિને લાગુ પડે તેવું એક જ સનાતન સત્ય છે

અર્ધજાગ્રત ચેતનાની ચમત્કારક શક્તિ, આપણી દુનિયાના  જન્મ પહેલાંથી કાર્યરત છે. તે વખતે કે મંદિર, મસ્જીદ કે ચર્ચ પણ અસ્તિત્વમાં હતાં નહી. આ બધા ધર્મ તો હમણાંથી પ્રચલિત બન્યા, મહાશક્તિ અને સાર્વત્રિક સત્ય તો સનાતન છે. આ હકીકતને ધ્યાનમાં રાખીને તમે આ પુસ્તકનાં પ્રકરણ વાંચો. આ અદ્ભુત અને ચમત્કારિક શક્તિ માનસિક અને શારીરિક ઘાવને રૂઝવી દેશે, ભયભીત મનને ડરામણાં પરિબળોથી મુક્ત કરશે અને ગરીબી, નિષ્ફળતા, દુઃખ અને હતાશાની ખીણમાંથી બહાર કાઢીને એક નવી જ સુંદર દુનિયા તરફ દોરી જશે. તે માટે તમારે માત્ર તમારાં સપનાંઓને તમારી રચનાત્મક અર્ધજાગ્રત ચેતના સાથે એકરૂપ કરવાં પડશે. તમારું મન તે પ્રમાણે જરૂર સહકાર આપશે. આજે, અત્યારથી જ શરૂઆત કરો. તમારા જીવનમાં ચમત્કારોને આવકારો. જીવનપર્યંત નવી દૃષ્ટિ કેળવી રાખો.





**પ્રકરણ-૧**

# આપણામાં છુપાયેલો ખજાનો

**તમારા અનુભવો,, ઘટનાઓ, પરિસ્થિતિ તમારા અર્ધજાગ્રત અથવા અર્ધજાગ્રત મનના વિચારોનું પરિણામ છે. તમે મનમાં ઊંડે ઊંડે જે વિચારો છો તે જ પરિણામ તમારી નજર સમક્ષ ચરિતાર્થ થાય છે. એટલે ખોટી માન્યતા, મંતવ્ય, અંધશ્રદ્ધા કે ડરમાંથી બહાર આવો. સનાતન સત્ય અને હકીકતોમાં શ્રદ્ધા રાખો. તે ક્યારેય બદલાશે નહીં. આવી અટલ શ્રદ્ધા જ તમને ઊર્ધ્વગામી બનાવશે, ઈશ્વરની સમીપ લઇ જશે.**

**જો** મનનાં ચક્ષુઓ ઉઘાડીને નજર કરશો તો ખ્યાલ આવશે કે તમારી આસપાસ જ અનંત સમૃદ્ધિ પ્રસરેલી છે અને આ બધું જ તમારા પોતાનામાં પણ છૂપાયેલું છે. તમારી અંદર જ સમૃદ્ધિની સોનાની ખાણ પડેલી છે. જો તેમાં તમે ખોદકામ કરવાનું શરૂ કરો તો ભવ્ય, આનંદમય અને સંપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે જરૂરી બધું જ તેમાંથી મળી રહેશે.

મોટા ભાગનાં લોકો આ સમૃદ્ધિની ખાણ ઉપર જ ઘસઘસાટ ઊંઘે છે અને તેમને આ અનંત બુધ્ધિમત્તા અને અખૂટ પ્રેમના ખજાના વિષે કોઈ જ જાણકારી નથી. પરંતુ તમારે જે જોઈએ તે તમે મેળવી શકો છો. તે શક્તિ તમારી અંદર જ છુપાયેલી છે. એક સામાન્ય લોહચુંબક પોતાના વજન કરતાં બાર ગણું વજન ઊંચકી શકે છે. પણ જો તેમાંથી ચુંબકત્વ કાઢી નાખવામાં આવે તો તે બહુ નોંધપાત્ર કામગીરી બજાવી શકશે નહીં. આવું જ માણસનું પણ છે. ચુંબકીય ગુણધર્મો ધરાવતી વ્યક્તિ આત્મવિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાથી છલકાતી હોય છે. તેમને ખાતરી છે વિજયશ્રીના આશીર્વાદ તેમને જ મળવાના છે અને સફળતા તેમને જ વરવાની છે. બીજા પ્રકારનાં માણસો કે જે 'ચુંબક' જેવા નથી તેમના મનમાં સતત ભય અને શંકા રહે છે. તક આવે ત્યારે તેમને વિચાર આવે છે, 'હું કદાચ નિષ્ફળ જાઉં તો! મારે પૈસા ગુમાવવા પડશે!! લોકો મારી મશ્કરી કરશે!!!' આવા પ્રકારનાં લોકો જીવનમાં ખાસ કશું મેળવી શકે નહીં, કારણ કે તેઓ આગળ વધતાં ડરે છે. તેઓ જ્યાં છે ત્યાં જ રહેશે. હું તમને સલાહ આપું છું કે તમે ચુંબકીય ગુણ ધરાવતા વ્યક્તિ જેવા બનો અને વર્ષોથી તમારામાં જ ધરબાયેલું રહસ્ય શોધો.

## યુગોના ઈતિહાસમાં છુપાયેલું મહાન રહસ્ય

તમારી દષ્ટિએ આવું રહસ્ય શું હોઈ શકે? અણુશક્તિનું રહસ્ય? પરમાણુ બોમ્બનું રહસ્ય? ન્યુટ્રોન બોમ્બ? ગ્રહો પર વિહરવાનું રહસ્ય? ના, આમાંથી એક પણ નહીં! તો પછી આ મહાન રહસ્ય શું છે? તે ક્યાં સંતાયેલું છે? તેને કેવી રીતે શોધીને બહાર લાવી

શકાય? જવાબ સાવ સરળ છે. આ રહસ્ય છે – તમારું અર્ધજાગ્રત મન. તેમાં જોરદાર શક્તિ છુપાયેલી પડી છે. લોકોને તે વિષે જરા પણ અણસાર નથી એટલે તેને અવગણે છે.

## તમારા અર્ધજાગ્રત મનની અદ્‌ભુત શક્તિ

તમારામાં જ ધરબાયેલી સુષુપ્ત શક્તિને શોધી અને બહાર લાવીને પોતાના જીવનમાં અઢળક સંપત્તિ, તંદુરસ્તી, આનંદ અને સુખ આણી શકો છો. તમારે વધારે કશું કરવાનું નથી કારણ કે આ શક્તિ તમારી પાસે જ છે. માત્ર તે કેવી રીતે ખિલવવી અને ઉપયોગ કરવો તે શીખવાનું છે, તેને સમજવાનું છે અને જીવનના બધા જ ક્ષેત્રે સફળ થવા માટે તેનો અમલ કરવાનો છે.

જેમ તમે આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા સિદ્ધાંતો વિષે વાંચતાં જશો, ગ્રહણ કરશો અને તેનો અમલ કરતાં જશો તેમ તમારી આ શક્તિ વિષેનું જ્ઞાન અને સમજણ વધતાં જશે. એક નવા જ પ્રકારનો પ્રકાશ તમારા જીવનમાં પથરાઈ જશે, તમારામાં એક નવું જોમ પ્રગટ થશે જેનાથી તમારી આશાઓ અને સપનાં પરિપૂર્ણ થવામાં મદદ મળી શકશે. તમારા જીવનને અગાઉ કરતાં વધારે ભવ્ય, મહાન, સમૃદ્ધ અને ઉમદા બનાવવા માટે અત્યારે જ નિર્ધાર કરો.

તમારા હૃદયના ઊંડાણમાં શાણપણ, શક્તિ અને બધાં જ જરૂરી પરિબળોનો દરિયો ઘૂઘવે છે. પણ તેનો ઘુઘવાટ આપણને સંભળાતો નથી. આ દરિયો તમારી રાહ જુવે છે. આ શાણપણ, શક્તિ અને તમારા વ્યક્તિત્વનાં બધાં જ પાસાંઓને ઓળખવાનું શરૂ કરી દો.

જો તમે તમારું મન ખુલ્લું રાખો તો, અર્ધજાગ્રત ચેતનામાં રહેલી અનંત શક્તિ, બુદ્ધિમત્તા આ બ્રહ્માંડમાં તમારી યાત્રામાં ડગલે અને પગલે મદદ કરે છે. જેના દ્વારા તમને નવા, તદ્દન જુદા અને રચનાત્મક વિચારો આવે, જેનાથી તમે નવી શોધ સંશોધન કરી શકો, પુસ્તકો, નાટકો કે કવિતાઓ લખી શકો કે કંઇક નવું સર્જન કરી શકો. વધુમાં આ મહામતિ તમને એક અદ્‌ભુત જ્ઞાનસાગરના કિનારે મૂકી દેશે. તમને તમારા જીવનનો ઉદ્દેશ સમજાવી શકશે. તમારા આંતરમનના ડહાપણની મદદથી જ તમારે જરૂરી મિત્રો, સહભાગીઓ અને સાધનો તમારા સુધી પહોંચી જશે. આ જ નિયતિ તમને તમારા ઘરના ખરીદદાર સુધી દોરી જશે, મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરવા માટે જરૂરી નાણાંકીય વ્યવસ્થા પણ કરી આપશે.

આ શક્તિ સુધી પહોંચીને નવી દુનિયા, નવા વિચારો અને પ્રકાશ, પ્રેમ તેમ જ સૌન્દર્યને પામવાનો તમારો અધિકાર છે. આ શક્તિ ભલે અદશ્ય હોય પણ તેની અસર બહુ જોરદાર છે. દરેક પ્રશ્નનો જવાબ અને ભૂતકાળમાં જીવન પર થયેલી અસરનાં કારણો તમને તમારા આંતરમનમાંથી જ મળી શકશે. તમે આ સુષુપ્ત ચેતનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને જીવનના દરેક ક્ષેત્રે પ્રગતિ કરવા માટે જરૂરી તાકાત અને બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

મેં નોંધ્યું છે કે આ અર્ધજાગ્રત ચેતનાશક્તિ લોકોને કંગાળ જેવી હાલતમાંથી ઉગારે છે, તેમને સંપૂર્ણ ચેતનવંતા અને મજબૂત બનાવે છે, દુનિયાની બધી જ સુખ સંપત્તિ માણવા માટેની સ્વતંત્રતા બક્ષે છે. એટલે સુધી કે તમારું ભગ્ન હૃદય ને ત્રસ્ત મન પણ આ શક્તિને કારણે રાહત અનુભવે છે. તમારી અંદર રહેલા કેદખાનાના દરવાજા ખોલીને તમને આઝાદ કરે છે. તમને દરેક પ્રકારનાં ભૌતિક અને સ્થૂળ બંધનોમાંથી મુક્ત કરે છે.

## એક ચોક્કસ પ્રકારની કાર્યપદ્ધતિની જરૂર છે

કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં પ્રયત્ન કરીને ઈચ્છિત પરિણામ મેળવવા માટે એક ચોક્કસ કાર્યપદ્ધતિની જરૂર છે. આ એક સર્વસામાન્ય હકીકત છે. અજાગ્રત મનની કામગીરી માટે પણ એક ખાસ પદ્ધતિ અપનાવીને તમે તે બાબતમાં પાવરધા બની શકો છો. તેના વિશેની તમારી જાણકારી અને સિદ્ધાંતો મુજબ તેનો મહાવરો કેળવીને, કોઈ ખાસ હેતુ કે ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે તેને વાપરી શકો છો અને પરિણામની ખાતરી કરી જુઓ.

એક ભૂતપૂર્વ રસાયણશાસ્ત્રી હોવાને નાતે હું તમારું ધ્યાન દોરવા માંગું છું કે હાઇડ્રોજનના બે અને ઓક્સીજનનો એક અણુ ભેગા કરવાથી પાણીનો એક અણુ પ્રાપ્ત થાય છે. તે જ પ્રમાણે ઓક્સીજન અને કાર્બનના એક-એક અણુના સંયોજનથી કાર્બન મોનોક્સાઈડ નામનો એક ઝેરી વાયુ બને છે. પણ તેને એક અણુના બદલે જો ઓક્સિજનના બે અણુ હોય તો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ નામનો ઘણો ઓછો વિનાશક વાયુ મળે છે. રસાયણશાસ્ત્રમાં આવાં અનેક સંયોજનો ઉપલબ્ધ છે.

રસાયણશાસ્ત્ર, ભૌતિકશાસ્ત્ર કે ગણિતના નિયમો તમારા અર્ધજાગ્રત મનના સિદ્ધાંતોથી જુદા પડે છે તેવું માનવાને કોઈ કારણ નથી. જો આ જ નિયમો અનુસરીએ તો પ્રચંડ ચેતનાશક્તિને પામી શકીએ.

કેટલાક સનાતન નિયમો વિચારો. જેમ કે – પાણી પોતાનો રસ્તો શોધી લે છે. આ સાર્વત્રિક સિદ્ધાંત છે અને બ્રહ્માંડમાં ગમે ત્યાં, પાણીને લાગુ પડે જ છે. તે જ રીતે વિજ્ઞાનનો બીજો એક નિયમ છે કે ધાતુને ગરમ કરો તો તે વિસ્તરણ પામે છે. આ વિધાન દરેક સ્થળે, કોઈ પણ સમયે અને દરેક સંજોગોમાં લાગુ પડે છે. લોખંડના ટુકડાને ગરમ કરીને ચકાસી જુઓ. તે ચીન, ઇંગ્લેન્ડ કે ભારત, ગમે ત્યાંની ખાણમાંથી આવ્યો હોય! ગરમ થવાથી ધાતુનું વિસ્તરણ થાય છે તે સનાતન સત્ય છે. તે જ રીતે તમારા અર્ધજાગ્રત મન પર પડેલી છાપ પણ ક્યારેક કોઈક સંજોગોમાં, ઘટનામાં કે અનુભવમાં બહાર ઉભરી આવે છે.

તમને તમારી પ્રાર્થનાઓનો જવાબ મળે છે કારણ કે તમારું અર્ધજાગ્રત મન એક મૂળભૂત તત્ત્વ તરીકે કામ કરે છે. જેમ કે વીજળીનો સિદ્ધાંત છે કે તે ઊંચી ઊર્જાના તરફથી નીચી ઊર્જાના તરફ વહે છે. તમે જયારે વીજળી વાપરો ત્યારે આ સિદ્ધાંતનો ભંગ થતો નથી. વીજળી જેવું મૂળભૂત તત્ત્વ પણ પોતાના ગુણધર્મ પ્રમાણે વર્તન કરે છે. પરંતુ તમે

વીજળીને પોતાના ગુણધર્મથી વિરુદ્ધ વર્તન કરવાની ફરજ પાડો તો શું થાય? તે પ્રમાણે જ કુદરત સાથે તાલમેળ સાધીને તમે માનવતાને માટે આશીર્વાદ સમાન અદ્ભુત પરિણામો મેળવી શકશો.

તમારું અર્ધજાગ્રત મન કુદરતના એક મૂળભૂત તત્ત્વ સમાન છે અને તે શ્રદ્ધાના નિયમ પ્રમાણે ચાલે છે. તમને શ્રદ્ધાનો આ નિયમ કેવો છે અને કેવી રીતે વર્તે છે તે વિષે ખ્યાલ છે? બાઈબલમાં તે વિષે બહુ સરળ, સ્પષ્ટ અને સુંદર રીતે સમજાવ્યું છે :

> **'જે પણ કોઈ, એક પહાડને કહે કે તું અહીંથી દૂર થઇ જા; એક દરિયો બની જા; જો આવી વ્યક્તિના મનમાં કોઈ શંકા હોય નહીં અને પોતે જે ઈચ્છે છે તે થઇને જ રહેશે તેવું મનોબળ હોય તો; તેવી વ્યક્તિનાં વચનો સાચાં પડશે.' (માર્ક ૧૧:૨૭-૨૪)**

તમારું મન શ્રદ્ધાના નિયમ અનુસાર વર્તે છે. એનો અર્થ એવો થયો કે મન જેવી રીતે કામ કરે છે તેમાં શ્રદ્ધા રાખવી રહી, તેના ઉપર વિશ્વાસ કરવો. હજી વધારે સરળ શબ્દોમાં કહું તો - **તમારા મનમાં જે પ્રમાણે ભાવ કે શ્રદ્ધા હોય તે પ્રમાણે તમને વિચારો આવે છે.**

તમારા અનુભવો, ઘટનાઓ, પરિસ્થિતિ તમારા અર્ધજાગ્રત અથવા અચેત મનના વિચારોનું પરિણામ છે. તમે મનમાં ઊંડે ઊંડે જે વિચારો છો તે જ પરિણામ તમારી સમક્ષ ચરિતાર્થ થાય છે એટલે ખોટી માન્યતા, મંતવ્ય, અંધશ્રદ્ધા કે ડરમાંથી બહાર આવો. સનાતન સત્ય અને હકીકતોમાં શ્રદ્ધા રાખો. તે ક્યારેય બદલાશે નહીં. આવી અટલ શ્રદ્ધા જ તમને ઊર્ધ્વગામી બનાવશે, ઈશ્વરની સમીપ લઈ જશે.

આ પુસ્તક વાંચતી દરેક વ્યક્તિ જો અર્ધજાગ્રત મનના સિદ્ધાંતોનો અમલ કરવાનું નક્કી કરે તો તેવી વ્યક્તિ પોતાના માટે અને અન્ય લોકો માટે અસરકારક અને વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રાર્થના કરી શકશે. બ્રહ્માંડના ક્રિયા પ્રતિક્રિયાના નિયમો અનુસાર તમારી પ્રાર્થનાનો પ્રતિસાદ મળે છે. મનમાં ઝબકતો વિચાર તો માત્ર પ્રાથમિક ક્રિયા છે. પ્રતિક્રિયા તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાંથી આવે છે. તેનો આધાર તમારા વિચાર પર રહેલો છે. જો તમારું મન સુમેળ, તંદુરસ્તી, શાંતિ અને શુભેચ્છાથી ભરેલું હશે તો તમારા જીવનમાં અદ્ભુત પરિણામો આવશે.

## મનનો દ્વૈતભાવ

આપણું મન બે બહુ જ વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ ધરાવે છે. આ બંને લાક્ષણિકતાઓ એક બીજાથી જુદી છે. જે લોકો સમજીને વિચારી શકે છે તે બધા આ બે લાક્ષણિકતાઓના વિરોધાભાસને સહેલાઇથી સમજી શકશે. આ બંને આપણને ભિન્ન પ્રકારની શક્તિ અને વર્તન પ્રદાન કરે છે. આ બંને ક્રિયાઓને આપણે હેતુલક્ષી કે વ્યક્તિલક્ષી અથવા તો જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત અથવા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન કે ઉપરછલ્લું અને આંતરિક મન,

સ્વૈચ્છિક કે અનૈચ્છિક તરીકે ઓળખીએ છીએ. આ પુસ્તકમાં તમને જાગ્રત – અર્ધજાગ્રત અથવા જાગ્રત –અર્ધજાગ્રત મન જેવા શબ્દો વાંચવા મળશે. આ શબ્દો મનના બેવડા સ્વભાવનું પ્રતિબિંબ છે.

## જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન

તમારા અર્ધજાગ્રત મનને એક બગીચા તરીકે વિચારીને મનના દ્વૈતભાવને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે પોતે જ આ બગીચાના માળી છો, તેમાં આખો દિવસ તમારી આદત પ્રમાણે બીજ કે રોપાઓનું (વિચારો) વાવેતર કરો છો. જે પ્રકારના બીજ કે રોપાઓ તમે વાવશો તે પ્રમાણે ઝાડ ઊગશે અને તેવાં ફળ મળશે.

સુખ-શાંતિ, શુભેચ્છા અને સમૃદ્ધિના વિચારોનું વાવેતર આજથી જ શરૂ કરો. શાંત ચિત્તે રસપૂર્વક વિચારો અને આ ગુણોને ગ્રહણ કરીને મનમાં ઉતારવા અંગે નિર્ધાર કરો. આવા સારા વિચારો, ગુણો અને લાગણીઓનું વાવેતર તમારા જાગ્રત મનમાં કરીને તેને સીંચતા રહો. તમને જરૂર બહુ ભવ્ય પરિણામો અને મીઠાં ફળ મળશે. તમારું અજાગ્રત મન એક ફળદ્રુપ જમીન સમાન છે. તે સારા-નરસા કોઈ પણ પ્રકારના બીજને ફળીભૂત કરવા સક્ષમ છે. આપણે બગીચામાંથી શું વીણીએ છીએ ફળ કે ઝાંખરા, ફૂલ કે કાંટા? દરેક વિચાર એક પ્રકારનું નિમિત્ત છે અને તેની અસરરૂપે પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે. આ કારણથી જ તમે તમારા વિચારોને કાબૂમાં રાખો જેથી માત્ર ઈચ્છિત પરિણામો જ મળી શકે.

જયારે તમારું મન યોગ્ય રીતે વિચારે છે ત્યારે જ તમને સત્ય સમજાય છે અને ત્યારે જ અર્ધજાગ્રત મનમાં છુપાઈને પડેલા વિચારો રચનાત્મક બને છે. મનના શાંત અને નિર્દોષ ભાવો તમારી આસપાસ શાંત અને સાનુકૂળ વાતાવરણ ઊભું કરવામાં મદદ કરે છે. જયારે તમે વિચારોને કાબૂમાં રાખવાની શરૂઆત કરો છો ત્યારે તમે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ કોઈ પણ પ્રશ્ન કે સમસ્યાના નિરાકરણ માટે વાપરી શકો છો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તમે હકીકતમાં અનંત શક્તિ સાથે તાલમેળ સાધીને તેના દુનિયાનું સંચાલન કરતા નિયમોની સાથે રહીને ધાર્યું પરિણામ મેળવી શકો છો.

તમારી આસપાસ નજર કરો. વિશ્વમાં અસંખ્ય એવાં લોકો છે જે બહારની દુનિયાને પોતાનું કેન્દ્ર બનાવીને જીવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. જ્ઞાની લોકોને પોતાની અંદર રહેલી દુનિયા શોધવામાં રસ હોય છે. યાદ રહે કે આપણી અંદર છુપાયેલું વિશ્વ – ખાસ કરીને તમારા વિચારો, લાગણીઓ અને કલ્પનાઓ તમારી બહારની દુનિયા રચવામાં મદદ કરે છે. એટલે માત્ર, તમારા અંતરમનમાં રહેલી રચનાત્મક શક્તિ જ તમારી આસપાસની દુનિયાને બનાવે છે. તમારી આજુબાજુ રહેલા વિશ્વનું અસ્તિત્વ તમારા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનને કારણે છે.

તમારા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચેના સંવાદ વિશેની જાણકારી તમારું

જીવન પરિવર્તિત કરી દેશે. બાહ્ય પરિસ્થિતિને બદલવા માટે તમારે કારણ / નિમિત્ત બદલવું પડશે. મોટા ભાગના લોકો બાહ્ય પરિસ્થિતિને બદલવાનો કે અંકુશમાં લેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ મડાગાંઠ, ગૂંચવણ, અભાવ અને મર્યાદાઓને દૂર કરવા માટે તમારે કારણને દૂર કરવું પડે અને આ તમારા મનની શક્તિથી જ તે શક્ય બનશે. **તમે મનમાં જે રીતે ચિત્ર અને છબી જુઓ છો તે બદલો, બધું જ બદલાઈ જશે.**

તમે અનંત સમૃદ્ધિથી ભરેલા શાંત સમુદ્રની વચ્ચે રહો છો. તમારા વિચારોની તમારા અર્ધજાગ્રત મન પર ભારે અસર થાય છે. તમારા વિચારો બુદ્ધિમત્તા, ડાહપણ, ચેતના અને શક્તિઓને તમારા શરીરમાંથી વહેવા માટેનું એક માળખું તૈયાર કરે છે. આ પુસ્તકના દરેક પ્રકરણમાં તમારા મનને લગતા વ્યવહારુ સિદ્ધાંતોનું વિસ્તારથી વિવરણ કરવામાં આવ્યું છે. તેનાથી તમને તંગીને બદલે વિપુલતા, અંધશ્રદ્ધા અને અજ્ઞાનતાને બદલે શાણપણ, પીડાને બદલે શાંતિ, દુ:ખને બદલે આનંદ, અંધકારને બદલે પ્રકાશ, સમસ્યાને બદલે સમાધાન, ભયને બદલે વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા, નિષ્ફળતાને બદલે સફળતાનો અનુભવ કરાવશે. માનસિક, ભાવનાત્મક અને ભૌતિક સુખના અનુભવ માટે આના કરતાં વધારે મહાન આશીર્વાદ શક્ય નથી.

મહાન વૈજ્ઞાનિકો, કલાકારો, કવિઓ, ગાયકો, લેખકો અને શોધકો પોતાના જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનની કામગીરી અંગે ઊંડી જાણકારી ધરાવે છે. એન્રીકો કરુસો (૧૮૭૩ થી ૧૯૨૧, ઇટલીના મહાન ગાયક) ના જીવનમાં બનેલો પ્રસંગ જાણવા જેવો છે.

કરુસોએ ગાયક કલાકાર તરીકે નામ કાઢ્યું તેના પહેલાં તેમને રંગમંચનો ભય હતો. તેમનું ગળું સુકાવા માંડતું, ભયથી ખેંચ આવવા લાગતી. સ્નાયુઓ જકડાઈ જતા હોય તેવું લાગતું. ખૂબ પરસેવો વળી જતો. તેને આનાથી બહુ ક્ષોભજનક પરિસ્થિતિમાં મુકાવું પડતું. એક દિવસ, કાર્યક્રમ શરૂ થવાના થોડા સમય પહેલાં તેને રંગમંચ ઉપરથી ઊતરી જવું પડ્યું, તે ભયથી ધ્રૂજી ઊઠ્યો, ‘આ બધા મારા ઉપર હસશે. હું ગાઈ શકીશ નહીં!”. પણ પછી રંગમંચની પાછળ જઈને બધા સાંભળે તેમ બોલ્યો “મારી અંદર રહેલું નાનું બાળક મારી જ અંદર રહેલા બીજા એક મોટા યુવાનને રહેંસી નાખે છે.” તેણે ‘નાના બાળક’ને કહ્યું ‘મારામાંથી બહાર નીકળી જા. આ મોટા યુવાનને મારા થકી ગાવું છે.’

આ ‘મોટા યુવાન’ એટલે બીજું કોઈ નહીં પણ – અર્ધજાગ્રત મનની અમાપ શક્તિ અને શાણપણ. તેણે બૂમો પાડવાનું ચાલુ રાખ્યું ‘મારામાંથી બહાર નીકળી જા. આ મોટા યુવાનને મારા થકી ગાવું છે.’

તેના અર્ધજાગ્રત મને પ્રતિભાવ આપ્યો, તેના શરીરમાં ચેતના અને શક્તિનો સંચાર થયો. જયારે કરુસોનો વારો આવ્યો ત્યારે તેમણે મંચ પર જઈને બહુ સુંદર રીતે ગાયું અને શ્રોતાઓ મંત્રમુગ્ધ બનીને સાંભળી રહ્યાં.

તમને હવે સમજાઈ ગયું હશે કે કરુસોને મનના બેવડા વલણ – તાર્કિક અને અતાર્કિક વિષે સંપૂર્ણ ખ્યાલ હોવો જોઈએ. એટલે જ એણે અર્ધજાગ્રત મનની સહાયથી કામ પાર પાડ્યું. તમારું જાગ્રત મન પણ તમારા વિચારોને ગુણવત્તા પ્રમાણે પ્રતિભાવ

આપે છે. જ્યારે તમારું અર્ધજાગ્રત મન 'નાના બાળક' જેવું હોય છે, ભયભીત અને ચિંતાતુર થઇ જાય છે. તેની નકારાત્મક ભાવનાઓને કારણે તમારા મનનો 'મોટા યુવાન' જેવો બીજો ભાગ હારી જાય છે. તેને ગભરામણ થઇ જાય છે, હતાશા ઉપજે છે. જયારે આવું થાય ત્યારે તમે પણ કરુસોની માફક સત્તાવાહી અવાજે તમારા અતાર્કિક મનને કહો :'શાંત અને સ્થિર થઇ જા, બધું મારા કાબૂમાં છે, તારે મારી આજ્ઞાનું પાલન કરવું પડશે. હું તારો ઉપરી છું અને મારો હુકમ છે કે તારે જેની સાથે લાગતુંવળગતું નથી તેવા ક્ષેત્રે ઘુસણખોરી બંધ કર.'

તમે તમારા અંતરમન સાથે સત્તાવાહી અવાજે તમારા અતાર્કિક અને રખડતા રહેતા મન સાથે વાત કરીને મનમાં શાંતિ, સ્વસ્થતા અને સુમેળ લાવી શકો છો તે આખી પ્રક્રિયા બહુ રસપ્રદ અને આશ્ચર્યજનક છે. આ અર્ધજાગ્રત મન, જાગ્રત મન પર બહુ આધારિત છે એટલે જ તેને અર્ધજાગ્રત અથવા વ્યક્તિલક્ષી મન કહીએ છીએ.

## દેખીતો તફાવત અને કાર્યપદ્ધતિ

મનના બેવડા વલણમાં તફાવત જોવા માટે નીચેનું દૃષ્ટાંત જુઓ. જાગ્રત મન એક મોટા જહાજના સુકાની જેવું હોય છે. આ સુકાની જહાજના ઊંચા અને આગળના ભાગમાં જઈને જહાજની દોરવણી કરે છે. તે પવન અને દરિયાના મોજાંની સ્થિતિ પ્રમાણે જહાજમાં નીચે રહેલા એન્જીન રૂમમાં કામ કરતા માણસોને જરૂરી સૂચનાઓ આપતો રહે છે. ગતિ, દિશા વગેરે અંગે માર્ગદર્શન આપતો રહે છે. એન્જીન રૂમમાં રહેલાં લોકોને ખબર નથી હોતી કે જહાજની બહાર શું થઇ રહ્યું છે. તેઓ માત્ર સૂચનાઓનું પાલન કરે છે. જો સુકાની ખામીયુક્ત હોકાયંત્ર કે અન્ય સાધનોને કારણે ખોટી દિશામાં જવાનું સૂચન કરે તો એન્જીન રૂમમાં રહેલા સ્ટાફને ખોટી દિશામાં જઈને જહાજને જમીન તરફ કે હિમશીલા તરફ ધકેલી દઈ શકે. જહાજની આ પ્રમાણેની વ્યવસ્થામાં સુકાની માત્ર હુકમ કરે છે અને એન્જીન રૂમનો સ્ટાફ તેના હુકમનું પાલન કરે છે અને તેની સાથે કે સાચી ખોટી દિશા અથવા તો અન્ય વધુ પ્રકારની ખાસ કોઈ વાત કરતા નથી.

જહાજનો સુકાની સર્વોચ્ચ છે. તેના દરેક શબ્દનું પાલન થાય છે. તે જ રીતે તમારું જાગ્રત મન જહાજના સુકાની સમાન છે. તમારું આ જહાજ એટલે તમારું શરીર, વાતાવરણ અને આસપાસનાં પરિબળો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન માત્ર હુકમો અને સૂચનાઓનો અમલ કરે છે અને તમારું જાગ્રત મન તેનો સત્ય તરીકે સ્વીકાર કરે છે.

જયારે તમે લોકો સમક્ષ વારંવાર કહેશો, 'મને આ (વસ્તુ) પોષાય તેમ નથી.' ત્યારે અર્ધજાગ્રત મન તમારું આ વાક્ય સત્ય છે તેમ માની લે છે અને સુનિશ્ચિત કરે છે કે તમે તે વસ્તુ ખરીદી શકવા ક્યારેય સમર્થ થાઓ નહીં. જ્યાં સુધી તમે કહેતા રહેશો કે 'મને આ મોટરકાર કે યુરોપની યાત્રા અથવા તો આલીશાન ઘર કે મોંઘાં વસ્ત્રો પોષાય નહી' ત્યાં સુધી તમારું અજાગ્રત મન તમારા આ બધા હુકમોનું પાલન કરીને આવી વસ્તુઓ તમારાથી દૂર રાખશે. આવી વસ્તુઓ તમારા જીવનમાં પ્રવેશશે નહીં.

થોડાં વર્ષો પહેલાં, નાતાલની પૂર્વસંધ્યાએ એમી નામની એક સુંદર યુવાન વિદ્યાર્થિની

કોલેજમાંથી બહાર નીકળી. તે બફેલો, ન્યુયોર્ક ખાતે પોતાના ઘરે જવા ઉતાવળી હતી. રસ્તા ઉપર ચાલતાં તેની નજર દુકાનમાં રાખેલી એક સુંદર બેગ પર પડી. તે મનોમન કહેવા જ જતી હતી કે આવી મોંઘી બેગ ખરીદવાનું તેને પાલવે નહીં. પણ અચાનક જ, મારા વ્યાખ્યાન દરમિયાન સાંભળેલું વાક્ય તેને યાદ આવ્યું –

‘ક્યારેય કોઈ નકારાત્મક વાક્યને પૂરું કરવું નહીં. તેને બદલી નાખવું, તમારા જીવનમાં ચમત્કાર થશે’.

આ યુવતીએ પણ એવું જ કર્યું; ‘આ બેગ મારી પાસે આવશે. આજે ભલે તે વેચાણ માટે કાચના કબાટમાં લટકે છે. પણ તે મને મળશે’ તેણે મનોમન વિચારી લીધું.

નાતાલની સાંજે આઠ વાગ્યે તે એમીનો મંગેતર ભેટના એક ખોખા સાથે આવી પહોંચ્યો. તે ખોખામાં બીજું કશું નહીં પણ આગલે દિવસે જ, એમીને ગમી ગઈ હતી તેવી એક બેગ હતી. એમીના મનમાં તે બેગ વસી ગઈ હતી, તેને આશા હતી કે તે બેગ પોતાની પાસે આવશે જ! યુવતીનું અર્ધજાગ્રત મન જાણતું હતું કે આ ‘ચમત્કાર’ કેવી રીતે કરવો!!

પછીથી યુનિવર્સિટી ઓફ સધર્ન કેલિફોર્નિયાની આ વિદ્યાર્થિનીએ મને જણાવ્યું હતું, “મારી પાસે આવી બેગ ખરીદવા પૂરતાં નાણાં હતાં નહીં. પણ હવે મને ખબર પડી ગઈ છે  કે જરૂરી વસ્તુઓ અને સાધનો ક્યાં સંતાયાં છે. આ ખજાનો મારી અંદર જ છુપાયેલો પડ્યો છે!”

કેટલીક વખત એવું પણ બને છે કે જયારે તમે વિચારો, ‘મને મશરૂમ પસંદ નથી’. બીજા જ દિવસે તમને કોઈ સમારંભમાં મશરૂમનો સલાડ કે મશરૂમથી બનેલી વાનગી પીરસવામાં આવે અને તમને અપચો થઇ જાય!! આવું શક્ય છે; કારણ કે અર્ધજાગ્રત મન વિચારે છે કે ‘મારા ઉપરી અધિકારી (જાગ્રત મન) મશરૂમને ધિક્કારે છે’, એટલે તે શરીર પાસે તે મુજબનો પ્રતિભાવ તૈયાર કરાવે છે. આ મનના દ્વૈતભાવ અને બંને મનની કાર્યશૈલીનું સુંદર ઉદાહરણ છે.

એક સ્ત્રી કહે છે, ‘જો હું રાત્રે કોફી પીઉં તો હું ત્રણ વાગ્યે જાગી જાઉં છું.’ આવું વિચાર્યા પછી તે મહિલા રાત્રે કોફી પીએ તો, તેનું અર્ધજાગ્રત મન શરીરને ‘ઉપરી અધિકારીની એટલે કે અજાણતાં પણ તેના જાગ્રત મને-અજાગ્રત મનને આપેલ ઓર્ડર ઈચ્છાને માન આપીને’ બરાબર ત્રણ વાગ્યે જગાડી દે છે.

**તમારું અર્ધજાગ્રત મન ચોવીસે કલાક સતત કામ કરતું રહે છે, તમારી માન્યતાઓ માટેની સગવડ કરી આપે છે અને તમારા નિયમિત વિચારોને મૂર્તિમંત કરીને તમારી સમક્ષ હાજર કરે છે.**

## અર્ધજાગ્રત મન કેવી રીતે કામ કરે છે?

થોડા મહિનાઓ અગાઉ લૉરા નામની  એક મહિલાએ મને પત્ર લખ્યો હતો. તેનો સારાંશ કંઇક આ પ્રમાણે છે. “હું પંચોતેર વર્ષની મહિલા છું. મારો પરિવાર વિશાળ છે. હું

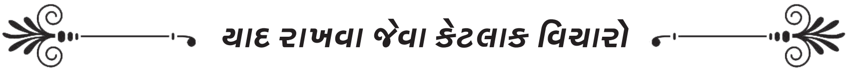
વિધવા હોવાને કારણે એકલી રહેતી હતી અને પેન્શનના નાણાં ઉપર ગુજરાન ચલાવતી હતી. મેં તમારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ વિશેનાં પ્રવચનો સાંભળ્યાં હતાં જેમાં તમે કહેતા કે એકની એક વાત વારંવાર, શ્રદ્ધાથી અને આશા સાથે દોહરાવવાથી તે અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી જાય છે.'

'મેં નક્કી કર્યું અને રોજ વારંવાર પ્રાર્થના કરતી કે 'મને કોઈ જીવનસાથી મળી જાય! એવો જીવનસાથી કે પ્રેમાળ, દયાળુ અને આધ્યાત્મિક વૃત્તિ ધરાવતો હોય! હું સલામત રહું !' મેં આવું લગભગ બે-ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી રોજ મારા મનમાં રટણ ચાલુ રાખ્યું. એક દિવસ મને નજીકના દવાની દુકાનમાં એક નિવૃત્ત દવાના નિષ્ણાતનો ભેટો થઇ ગયો. મને તેઓ દયાળુ, સમજુ અને ખૂબ ધાર્મિક લાગ્યા. મારી પ્રાર્થનાનો જવાબ મને મળી ગયો હતો. એકાદ અઠવાડિયા પછી તેમણે મારી સમક્ષ લગ્નનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો અને અત્યારે અમે યુરોપમાં હનીમુન મનાવી રહ્યાં છીએ. હું હવે જાણી ગઈ છું કે અર્ધજાગ્રત મનની બુદ્ધિમત્તા અમને બંનેને દિવ્યતાના હુકમ પ્રમાણે નજીક લઇ આવી છે.'

આ લૉરાને જાણવા મળ્યું કે પોતાનામાં જ ખજાનો છુપાયેલો છે. તેની પ્રાર્થના સાચી સાબિત થઇ અને તેની સકારાત્મકતા અર્ધજાગ્રત મન સાથે એકરૂપ થઇ ગઈ, તેના કારણે એક માધ્યમની રચના થઇ. તેના મનમાં એક મૂર્તિ રચાઈ ગઈ કે તરત જ તેના અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિઓ 'આકર્ષણના નિયમ' પ્રમાણે કાર્યરત થઇ ગઈ. આ અર્ધજાગ્રત મનને કારણે જ તે સ્ત્રી અને તેનો નવો પતિ દિવ્યતાના હુકમ પ્રમાણે મળી શક્યાં.

બાઈબલમાં પણ કહે છે –

**તમે ચોકસાઈથી વિચારો – શું સત્ય છે, કઈ વાતમાં પ્રામાણિકતા છે, ન્યાયિક શું છે, પવિત્ર વાત અને વસ્તુઓ શું છે, પ્રેમ કેવો છે, ઈશ્વરની દેણ સમાન વસ્તુઓ કઈ છે. જો આવા ગુણ અને ઉચ્ચ કક્ષાની વાત હોય તો તે અંગે વિચારો અને તેની ખેવના રાખો.**



## *યાદ રાખવા જેવા કેટલાક વિચારો*

1. તમારા પોતાનામાં જ ખજાનો છુપાયેલો છે. તમારા હૃદયની ઈચ્છાઓને પૂર્ણ કરવા માટે આ ખજાનામાં જ શોધખોળ કરો.

2. દરેક યુગના મહાપુરુષોએ પોતાના અર્ધજાગ્રત મન સાથે સંપર્ક કેળવીને તેની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું કૌશલ પ્રાપ્ત કર્યું હતું. તમે પણ એવું કરી શકો છો.

3. તમારી બધી જ સમસ્યાઓનું સમાધાન તમારું અર્ધજાગ્રત મન કરી શકે તેમ છે. જો તમે અર્ધજાગ્રત મનને એવું કહીને નિદ્રાધીન થાઓ કે તમારે સવારે છ વાગ્યે ઊઠવું છે તો તે તમને બરાબર તે જ સમયે ઉઠાડશે.

4. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારા શરીરનું બંધારણ નક્કી કરે છે અને તમને તંદુરસ્તી બક્ષે છે. રોજ રાત્રે સારી તંદુરસ્તી મેળવવા વિષે વિચાર કરીને સૂઈ જાઓ અને તમારું અર્ધજાગ્રત મન એક વિશ્વાસુ નોકરની જેમ તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરશે.

5. દરેક વિચાર એક કારણ છે અને દરેક પરિસ્થિતિ આ કારણની એક અસર છે.

6. જો તમારે એક પુસ્તક લખવું હોય, નાટક લખવું હોય, શ્રોતાઓ સમક્ષ એક સુંદર પ્રવચન કરવું હોય તો તમારા અર્ધજાગ્રત મનને બરાબર સૂચનાઓ આપો, તેને પ્રેમથી, લાગણીથી સમજાવો, તે બહુ જ સુંદર પ્રતિભાવ આપશે.

7. તમે એક મોટા જહાજના સુકાની છો. તમારે મનને યોગ્ય હુકમો આપવા જોઈએ, તે જ પ્રમાણે અર્ધજાગ્રત મનને પણ યોગ્ય સૂચનાઓ મળવી જોઈએ. અર્ધજાગ્રત મન જ તમારા અનુભવોનું નિયંત્રણ કરે છે.

8. ક્યારેય 'મને પરવડે નહીં' કે 'હું આ કામ કરી શકવા સમર્થ નથી' તેવાં વાક્યો બોલો નહીં. તમારું અર્ધજાગ્રત મન આ શબ્દોને ગ્રહણ કરી લેશે અને સુનિશ્ચિત કરી લેશે કે તમારા શબ્દો સાચા પડે. તેને બદલે સતત એવું વિચારો કે 'મારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિની મદદથી હું આ બધું જ મેળવી શકીશ.'

9. જીવનનો નિયમ તે જ શ્રદ્ધાનો નિયમ છે. તમારી માન્યતા તમારા વિચારોને જન્મ આપે છે. તમારે માટે હાનિકારક બની શકે તેવી વાતમાં વિશ્વાસ કરો નહીં. મનની અગાધ શક્તિ તમને તંદુરસ્તી આપી શકે છે, પ્રેરણા આપે છે, નવું જોમ આપે છે અને તમને સમૃદ્ધ બનાવી શકે છે. તમારા વિચારો અને માન્યતા પ્રમાણે તમને જીવન મળશે.

10. તમારા વિચારો બદલો અને તમારી નિયતિ બદલાઈ જશે.





તમારા સર્વશક્તિમાન અર્ધજાગ્રત મનની ખૂબીઓ જાણો, મુક્તિ, સુખ અને તંદુરસ્તી મેળવો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન ખૂબ રચનાત્મક છે, તમારા દિવ્ય સ્ત્રોત સાથે જોડાયેલું છે અને તમે ઈચ્છો તો તેની મદદથી દુનિયાનાં બધાં જ સુખ-સમૃદ્ધિ મેળવી શકો છો.

# તમારું મન કેવી રીતે કામ કરે છે ?

તમારે જાણવું જોઈએ કે મનની શક્તિને કેવી રીતે ઉપયોગમાં લઇ શકાય. તમારું મન તમારી અમૂલ્ય મૂડી છે. જે વપરાશથી વધુ સતેજ બને છે અને વધુ ઉપજ આવે છે. મનનાં બે સ્તર છે – જાગ્રત અથવા તાર્કિક અને બીજું અર્ધજાગ્રત અથવા અતાર્કિક મન. તમે જાગ્રત મનથી વિચાર કરો છો અને અમુક ટેવ પ્રમાણે જે વિચારો છો તે બધું અર્ધજાગ્રત મનમાં છુપાઈ જાય છે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારી લાગણીઓ અને રચનાત્મકતાનું સ્ત્રોત છે. તમે જો સારું વિચારો તો, શુભ તમારી પાસે આવશે. પણ જો તમે ખરાબ વિચારો તો અનિષ્ટ તમારી પાસે દોડી આવશે. તમારું મન આવી રીતે કામ કરે છે.

યાદ રાખવાનો મુખ્ય મુદ્દો એ છે કે એક વખત અર્ધજાગ્રત મન કોઈક વિચારનો 'સત્ય' તરીકે સ્વીકાર કરે છે ત્યાર પછી તે તેનો અમલ કરવાની શરૂઆત કરી દે છે. બહુ રસપ્રદ વાત છે કે આ અતાર્કિક મન સારા અને ખરાબ વિચારો માટે એક જ સરખી રીતે કામ કરે છે. એટલે કે જયારે અર્ધજાગ્રત મન નકારાત્મક વિચારોનો અમલ કરે છે ત્યારે નિષ્ફળતા, હતાશા અને નારાજી ઉપજે છે. પણ જો તમે સુમેળતા અને રચનાત્મક વિચારો કરવાની ટેવ પાડો તો, સારી તંદુરસ્તી, સફળતા અને સમૃદ્ધિનો અનુભવ થશે.

યોગ્ય રીતે વિચાર કરવાની શરૂઆત કરવા માટે પણ મનની શાંતિ અને શારીરિક સ્વસ્થતા આવશ્યક છે. તમે જે પણ કંઈ વિચારો છે અને સત્ય માનો છો, તેને તમારું અર્ધજાગ્રત મન સત્ય તરીકે સ્વીકારી લે છે અને તેને અનુરૂપ અનુભવ કરાવે છે. તમારે માત્ર તમારા જાગ્રત મન પાસે આ વિચારનો સ્વીકાર કરાવવો પડે છે; બાકીનું કામ તમારું અર્ધજાગ્રત મન પોતાની રીતે પૂર્ણ કરી દેશે, તંદુરસ્તી, માનસિક શાંતિ કે અન્ય ઈચ્છિત ભૌતિક સગવડો લાવશે. તમે અર્ધજાગ્રત મનને માત્ર હુકમ કરો અને તે આજ્ઞાંકિત બનીને તમે જે વિચાર કર્યો હતો તે પ્રમાણેનું પરિણામ લાવી આપશે. મનનો નિયમ સરળ છે,

**તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં દટાયેલા વિચાર અનુસાર તમને અસર કે પ્રતિક્રિયા જોવા મળે છે.**

માનસશાસ્ત્રીઓ અને મનોચિકિત્સકો એક વાત પર ખાસ ધ્યાન દોરે છે,

જયારે વિચારો તમારા આંતરમનમાં ગોઠવાઈ જાય છે ત્યારે મગજના કોષોમાં તેની છાપ ઉપસી આવે છે. અર્ધજાગ્રત મન સ્વીકારાયેલા વિચારનો અમલ કરવાનું તરત જ શરૂ કરી દે છે. તે પોતાનામાં દટાયેલા અનેક વિચારોનું સંયોજન કરીને, જીવનપર્યંત ગ્રહણ કરેલી દરેક વાતનું વિશ્લેષણ કરીને પરિણામ લાવે છે. તે તમારી અંદર જ છુપાયેલી શક્તિ અને શાણપણનો ઉપયોગ કરે છે. કુદરતના નિયમો પ્રમાણે લક્ષ સુધી પહોંચી જાય છે. કોઈક વખત તો તમારી મુશ્કેલીઓનો તાત્કાલિક અંત લાવતું હોય તેવું લાગે છે, તો ક્યારેક દિવસો, અઠવાડિયા કે તેનાથી વધારે સમય લે છે ... તેની પદ્ધતિ અકળ છે.

## જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચેનો તફાવત

તમે જાણો છો કે બે પ્રકારનાં મન છે. આ બંને હકીકતમાં તો એક જ મનના, તદ્દન જુદી જ પ્રવૃત્તિઓ કરતા ગોળાર્ધ છે. જાગ્રત મન વસ્તુઓની પસંદગી કરે છે – જેમ કે તમે પુસ્તકો, તમારું ઘર, જીવનસાથી પસંદ કરો છો. બધા જ નિર્ણયો જાગ્રત મન દ્વારા કરવામાં આવે છે. પણ તમે નોંધ્યું છે કે તમારું હૃદય કોણ ચાલુ રાખે છે, પાચન કે શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ કેવી રીતે થાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા આપમેળે જ થાય છે. આ બધું અર્ધજાગ્રત મન દ્વારા થાય છે. તેમાં તમારી પસંદગી વચ્ચે આવતી નથી.

તમારું અર્ધજાગ્રત મન પોતાના પર પડેલી છાપને અથવા તો તમે સભાનપણે જે માનો છો તેને બહુ ગંભીરતાથી લે છે. તમારું જાગ્રત મન પોતાના દરેક નિર્ણયને વ્યાજબી ઠેરવવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ અર્ધજાગ્રત મનને આવા કોઈ કારણ કે બહાનાની જરૂર પડતી નથી. અર્ધજાગ્રત મન ફળદ્રુપ જમીન જેવું છે, તે સારાં કે ખરાબ કોઈ પણ પ્રકારનાં બીજ સ્વીકારી લે છે. તમારા વિચારો આ બીજ સમાન છે. નકારાત્મક, વિનાશક વિચારો તમારા મનમાં નકારાત્મક રીતે કામ કરે રાખે છે અને યોગ્ય સમય આવ્યે તમને એવો અનુભવ કરાવે છે કે જે આવા વિચારો સાથે સુસંગત હોય.

યાદ રહે કે અર્ધજાગ્રત મન, તમારા વિચાર કેવા છે - સારા-નરસાનો કે ખોટા-સાચા તે અંગે દલીલ કરતું નથી, પણ તે વિચારો કેવા છે તે પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપે છે. જેમ કે જો તમે સભાનપણે એવું વિચારો કે અમુક વાત સાચી છે તો, તે વાત ખોટી હોવા છતાં, અર્ધજાગ્રત મન તેને સત્ય તરીકે સ્વીકારશે અને તે પ્રમાણે પરિણામ મેળવી આપશે.

## મનોચિકિત્સકો દ્વારા કરાયેલા પ્રયોગો

દુનિયાભરમાં મનોચિકિત્સકોએ અસંખ્ય લોકો પર તેમને સંમોહિત કરીને વિવિધ પ્રયોગો કરીને દર્શાવ્યું છે કે અર્ધજાગ્રત મન કોઈ પસંદગી કે તુલના કરવા માટે અસમર્થ છે. કોઇ પણ જાતના તર્ક કે દલીલ માટે તુલના કે પસંદગી આવશ્યક છે. આવા પ્રયોગોએ વારંવાર સાબિત કર્યું છે કે તમારું અર્ધજાગ્રત મન, કોઈ પણ સૂચન સ્વીકારી લેશે – ભલે ને પછી આવું સૂચન સાવ વાહિયાત હોય! એટલું જ નહીં, આવું સૂચન સ્વીકારી લીધા પછી અર્ધજાગ્રત મન તે સૂચનનો અમલ કરવાનું પણ શરૂ કરી દે છે.

તમારું અર્ધજાગ્રત મન સૂચનાઓને સંપૂર્ણપણે સત્ય માનીને તે પ્રમાણે વર્તન કરે છે તેવું સાબિત કરવા મનોચિકિત્સક, સંમોહિત થનાર વ્યક્તિને કહે છે કે તે નેપોલિયન છે કે કૂતરું કે બિલાડી છે. સંમોહિત વ્યક્તિ, આબેહુબ તે પ્રમાણે વર્તન કરે છે. થોડા સમય માટે તેનું વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જાય છે. તે પોતાના 'માલિક'ની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તે છે. જો સંમોહન કરનાર વ્યક્તિ સંમોહિત થનાર વ્યક્તિને કહે કે તેની પીઠમાં ખંજવાળ ઉપડી છે અથવા નાકમાંથી લોહી વહી રહ્યું છે કે તે એક આરસનું પૂતળું છે કે તેને ઠંડીથી થીજી રહ્યો છે તો સંમોહિત વ્યક્તિ સાચું માનીને તે મુજબ વર્તન કરશે. તેમને આસપાસના વાતાવરણ વિષે કોઈ ખ્યાલ રહેશે નહીં કારણ કે સંમોહિત વ્યક્તિનો, સંમોહનના સમય દરમિયાન, વાતાવરણ સાથે કોઈ વૈચારિક તાલમેળ રહેતો નથી. તેનું મન સંપૂર્ણપણે આજ્ઞા આપનારની આજ્ઞાને અનુસરતું હોય છે.

આવા સરળ પ્રયોગો સ્પષ્ટ દર્શાવે છે કે તમારા તાર્કિક અને અતાર્કિક મન વચ્ચે શું તફાવત છે. જાગ્રત મન જે પણ સત્ય માને છે તેને અર્ધજાગ્રત મન કોઈ પણ જાતની દલીલ કે વિરોધ પ્રદર્શિત કર્યા વગર સત્ય માની જ લે છે. એટલે જ શુભ, પ્રેરણાદાયી, આનંદદાયી અને રચનાત્મક વિચારો કરવાથી તમને શાંતિ અને સુખની ભાવના થાય છે.

## હેતુલક્ષી (વિષયલક્ષી) અને આત્મલક્ષી (વસ્તુલક્ષી) મન અંગે સ્પષ્ટતા

જાગ્રત મનને કેટલીક વખત હેતુલક્ષી મન તરીકે પણ ઓળખાય છે. તે સામાન્ય રીતે બાહ્ય વસ્તુઓ અને પરિબળો સાથે નિસ્બત ધરાવે છે. તે હેતુલક્ષી દુનિયામાં રહીને તેના નિયમોને અનુસરવા પ્રેરાય છે. આપણી પાંચ ઇન્દ્રિયો આ મન અને દુનિયા વચ્ચેના માધ્યમ છે. હેતુલક્ષી મન આસપાસના વાતાવરણમાં તમારો રસ્તો શોધવા માટે માર્ગદર્શક અને દિગ્દર્શક બને છે. પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા તમે જ્ઞાન મેળવો છો. તમે નિરીક્ષણ કરીને, અનુભવ અને શિક્ષણ મેળવીને દુન્યવી હકીકતો વિષે શીખો છો. અગાઉ કહ્યું છે તેમ, હેતુલક્ષી મનનું મહત્ત્વનું કામ તર્ક કરવાનું કે દલીલ કરવાનું છે.

જો તમે લોસ એન્જેલસમાં દર વર્ષે આવતાં હજારો પ્રવાસીઓ પૈકીના એક પ્રવાસી હો તો શહેરના બાગ બગીચા, ભવ્ય ઈમારતો અને સુંદર ઘર જોયા પછી એવું તારણ કાઢશો કે આ બહુ સરસ શહેર છે. હેતુલક્ષી મન આવી રીતે કામ કરે છે. વિષયને અનુરૂપ વિચારવાની પ્રક્રિયા હેતુલક્ષી મનની પ્રક્રિયા છે.

તમારું વ્યક્તિલક્ષી એટલે કે આત્મલક્ષી મન પાંચ ઇન્દ્રિયોથી સ્વતંત્ર રહીને આસપાસના વાતાવરણની નોંધ લે છે. અર્ધજાગ્રત મન અંતઃપ્રેરણા કે આત્મસ્ફુરણાના આધારે કામ કરે છે. તેમાં તમારી લાગણીઓ અને યાદદાસ્ત ધરબાઈને પડેલાં છે. જયારે પાંચ ઇન્દ્રિયો આરામ ફરમાવતી હોય છે ત્યારે તમારું અર્ધજાગ્રત મન સૌથી વધારે કાર્યશીલ હોય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, જાગ્રત મન જયારે કાર્યરત હોય નહીં અથવા તો નિદ્રાધીન હોય ત્યારે તમારી સુષુપ્ત મતિ ખીલી ઊઠે છે.

અર્ધજાગ્રત મનને જોવા માટે ભૌતિક આંખની જરૂર પડતી નથી. તેનામાં અતીન્દ્રિય અને વિશિષ્ટ શક્તિ રહેલાં છે. અર્ધજાગ્રત મન, માનવનું શરીર છોડીને દૂર સુધી જઈને

સચોટ અને સાચી માહિતી ક્ષણભરમાં લાવી શકે છે. તેના વડે તમે અન્ય લોકોના વિચારો વાંચી શકો છો. બંધ પરબીડિયામાં કે કબાટમાં સાચવીને રાખેલા કાગળો પણ સહેલાઇથી વાંચી શકો છો. સામાન્ય ભાષામાં કહેવાયા હોય નહીં તેમ છતાં, અર્ધજાગ્રત મનમાં અન્ય લોકોના વિચારોને સમજવાની શક્તિ છે. અર્ધજાગ્રત અને જાગ્રત મન વચ્ચે થતા વ્યવહારને જો આપણે સમજી શકીએ તો સાચી પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી તે બરાબર શીખી જઈએ.

## અર્ધજાગ્રત મન જાગ્રત મનની માફક દલીલબાજી એટલે કે તર્ક કરવા સક્ષમ નથી

તમારું અર્ધજાગ્રત મન દલીલ કરી શકતું નથી કે તર્ક લડાવી શકતું નથી. માટે જ, જો તમે તેને ખોટી સૂચના આપી હોય તો પણ તે આવી સૂચનાને સત્ય તરીકે સ્વીકારીને તેને અનુરૂપ પરિસ્થિતિનું સર્જન કરે છે, અનુભવ કરાવે છે. તમારા જીવનમાં જે પણ ઘટનાઓ બની છે તે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં કંડારાયેલી છબીઓની અસર છે. જો તમારા વિચારો ક્ષતિયુક્ત કે નકારાત્મક હશે તો તેને બિનઅસરકારક બનાવવાનો એક જ ઉપાય છે – સતત સકારાત્મક અને શુભ કે સુમેળભર્યા વિચારો કરો. અર્ધજાગ્રત મન જયારે આવા સકારાત્મક કે શુભ વિચારો સ્વીકારી લેશે ત્યાર પછી તે આ નવા 'સત્ય' પ્રમાણે કામ કરવાનું શરૂ કરી દેશે. નવી તંદુરસ્ત આદત પડશે. યાદ રહે કે આ અર્ધજાગ્રત મન આપણી ટેવ-કુટેવ માટે જવાબદાર છે.

આપણી આદત મુજબના વિચારો, અર્ધજાગ્રત મન ઊંડી છાપ પાડે છે. જો તમારા વિચારો સુમેળભર્યા, શાંતિના અને રચનાત્મક હોય તો આ હકીકત બહુ જ લાભદાયી સાબિત થાય છે. પરંતુ તમે ભય, ચિંતા કે અન્ય નકારાત્મક વિચારો કર્યા હોય તો તેની અસરમાંથી બહાર આવવાનો એક માત્ર ઉપાય છે કે તમારા સર્વશક્તિમાન અર્ધજાગ્રત મનની ખૂબીઓ જાણો, મુક્તિ, સુખ અને તંદુરસ્તી મેળવો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન ખૂબ રચનાત્મક છે, તમારા દિવ્ય સ્ત્રોત સાથે જોડાયેલું છે અને તમે ઈચ્છો તો તેની મદદથી દુનિયાનાં બધાં જ સુખ-સમૃદ્ધિ મેળવી શકો છો.

## અર્ધજાગ્રત મન પર અંકાયેલી છબીની શક્તિ

હવે તમને ખ્યાલ આવી ગયો હશે કે જાગ્રત મન તો 'ઝાંપે ઉભેલા ચોકીદાર' સમાન છે. તેનું મુખ્ય કામ તો અર્ધજાગ્રત મન પર ખોટી છાપ પડતાં રોકવાનું છે. હવે તમને એક નિયમ વિષે પણ ખબર પડી ગઈ છે – તમારું અર્ધજાગ્રત મન તેને મળેલી સૂચનાનું પાલન કરે છે. જેમ તમે જાણો છો કે અર્ધજાગ્રત મન કોઈ દિવસ સરખામણી કે વિરોધ કરતું નથી અથવા તો કોઈ દલીલબાજી કરતું નથી કે પોતે તેના સારા-ખરાબ પાસાંઓ વિષે વિચારતું પણ નથી. તે તો માત્ર પોતાના પર પડેલી છાપ પ્રમાણે વર્તન કરે છે. એટલે સુધી કે બે વિકલ્પમાંથી એકની પસંદગી પણ કરતું નથી. ફક્ત સાવચેતીભર્યું કામ કરી અર્ધજાગ્રત મનમાં કોઈ ખોટી છાપ કે છબી સામે રક્ષણ આપવાનું કામ કરે છે.

## નીચેનું ઉદાહરણ આ વિષે થોડી વધારે સ્પષ્ટતા કરશે

માની લો કે તમે કે મોટા જહાજમાં જઈ રહ્યા છો અને તમારી સાથે ગભરુ જેવો

લાગતો એક સાથી મુસાફર પણ છે. તમે તેને કહો છો, "તમે બહુ માંદા લાગો છો. તમે કેમ આટલા ફિક્કા છો? મને ખાતરી છે કે તમને દરિયાઈ યાત્રાની અસર થશે. ચાલો હું તમને તમારી કેબીન સુધી પહોંચાડી દઉં." આ મુસાફર ખરેખર ઝંખવાણો પડી જશે. તમારી દરિયાઈ યાત્રાની અસર વિશેના વાક્યથી તેને ભય લાગશે અને ખરાબ સંકેતનો અણસાર આપશે. તે તમારી કેબીન સુધી પહોંચાડવાની મદદ સ્વીકારશે. આ તમારા નકારાત્મક સૂચનની અસર છે અને તે લીધે તેનું મન નકારાત્મક અસર હેઠળ આવી તે બિમાર પડી જશે.

એક સૂચનની પણ બે જુદા જુદા વ્યક્તિ ઉપર ભિન્ન અસર જોવા મળે છે. જુદાં જુદાં લોકો એક જ વાક્ય કે શબ્દોને જુદા પ્રકારે ધ્યાનમાં લે છે કારણ કે તેમનું અર્ધજાગ્રત મન અલગ અલગ સ્તરની માન્યતાથી ઘેરાયેલું હોય છે. જો ઉપરનો સંવાદ કોઈ ખલાસી કે જહાજના સુકાની સાથે થયો હોય તો? તો તે તમને હસી કાઢશે અથવા તો તમારા પ્રત્યે થોડો ગુસ્સો કરશે. તમારું દરિયાઈ યાત્રાની અસર વિષેનું વાક્ય બહેરા કાને અથડાય તેવી પૂરી શક્યતા છે કારણ કે તેના મનમાં આવી પરિસ્થિતિ (દરિયાઈ યાત્રા), શરીરની તંદુરસ્તીનો એક ભાગ છે. શરીર તેનાથી ટેવાયેલું છે એટલે અર્ધજાગ્રત મન પણ કેળવાયેલું છે. એટલે કોઈ ભય કે ચિંતા થવાને બદલે આત્મવિશ્વાસ પ્રગટ થશે.

**શબ્દકોશના આધારે કહીએ તો "સૂચન" એટલે મનમાં કોઈક વાત અથવા વાતને ઠસાવવાની ક્રિયા!**

કોઈ વાત તમને કહેવાઈ હોય તે અંગે વિચાર કરી, સ્વીકારી અને તેને અમલમાં મૂકવાની માનસિક પ્રક્રિયા એટલે સૂચન! યાદ રાખો કે આ સૂચન કોઈ દિવસ જાગ્રત મનની ઉપરવટ જઈને અર્ધજાગ્રત મન પર અસર કરશે નહી. એટલે કે જાગ્રત મન આ સૂચનને સ્વીકારવા કે ફગાવી દેવાની શક્તિ ધરાવે છે. ઉપરના ઉદાહરણમાં ખલાસીને દરિયાઈ યાત્રાથી થતી બીમારીનો કોઈ ભય હતો નહી. એટલે જ આવું નકારાત્મક સૂચન તેના જાગ્રત મનથી આગળ વધી શક્યું નહી અને અર્ધજાગ્રત મન પર તેની જરા પણ અસર થઇ નહી.

પણ સામાન્ય મુસાફરને આવી માંદગીનું સૂચન ડગમગાવી ગયું. આપણને બધાને કોઈક ને કોઈક છૂપા ડર, માન્યતા અને મંતવ્ય હોય છે. આ આંતરિક વિચારો આપણા જીવનનું સંચાલન કરે છે. કોઈના સૂચન કે વાક્યમાં જરા પણ શક્તિ હોતી નથી, પણ આપણે તે વાક્યને મનમાં કેવી રીતે ઉતારીએ છીએ તે પ્રમાણે આવા વાક્યની અસર થાય છે. અસર પ્રમાણે મનની શક્તિ – મર્યાદિત કે અમર્યાદિત પ્રમાણમાં અસર કરે છે.

## છેવટે હાથ કેવી રીતે ગુમાવ્યો?

થોડાં વર્ષો પહેલાં મેં લંડન સત્ય મંચની સ્થાપના કરી હતી. હું દર બે-ત્રણ વર્ષે તેમાં મારી પ્રવચન શ્રૃંખલા યોજું છું. આ મંચના અગ્રણી ડો.એવલીન ફ્લીટ સાથે વાતચીત કરતાં તેમણે મારું ધ્યાન એક લેખ પર દોર્યું. અંગ્રેજી અખબારમાં પ્રગટ થયેલા આ લેખનો વિષય હતો 'તમારા શબ્દોની શક્તિ'! તેમાં લખ્યા પ્રમાણે એલિસ્ટરે તેના અર્ધજાગ્રત

મનને બે વર્ષથી તાલીમ આપી હતી – 'હું મારી દીકરીને સાજી કરવા મારા જમણા હાથની કુરબાની આપવા તૈયાર છું.' લેખ પરથી એવો નિષ્કર્ષ નીકળતો હતો કે આ એલિસ્ટરની દીકરીને સંધિવા થયો હતો અને વધારામાં ચામડીનો અસાધ્ય રોગ પણ લાગુ પડ્યો હતો. બધી જ તબીબી સારવાર નિષ્ફળ જતી લાગતી હતી, પણ એલિસ્ટરને પોતાની દીકરીને સાજી થતી જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા હતી. કોઈ માનતા માનતો હોય તેમ તેમણે પોતાની ઈચ્છા ઉપર પ્રમાણે દર્શાવી હતી!

ડો.ફ્લીટે આ લેખને ટાંકીને પછી મને જે કહ્યું તે બહુ જોરદાર હતું – એક દિવસ આ એલિસ્ટર તેના પરિવાર સાથે ક્યાંક બહાર જતા હતા ત્યારે તેમની મોટરકારને અકસ્માત થયો. ચમત્કાર થયો કે જે પણ કહો તે, અકસ્માતને કારણે તે ભાઈનો જમણો હાથ ખૂબ ઈજાગ્રસ્ત થયો અને કાપી નાખવો પડ્યો; અને દીકરીનો સંધિવા અને ચામડીની બીમારી ગાયબ થઇ ગયાં!

***યાદ રાખો: અર્ધજાગ્રત મનને માત્ર એવાં જ સૂચનો કરવાં જોઈએ કે જે તમારા પોતાના માટે આશીર્વાદરૂપ હોય, તંદુરસ્તી અને સુખ સમૃદ્ધિ બક્ષે અને પ્રેરણા આપે! યાદ રાખો કે અર્ધજાગ્રત મન કોઈ પ્રકારની રમૂજ પારખી શકતું નથી. દરેક શબ્દો તે ગંભીરતાથી લે છે.***

## સ્વયંસૂચનાથી ભયને ભગાડો

સ્વયંસૂચના (ઓટોસજેશન) એટલે પોતાની જાતને જ અપાતી કોઈક ખાસ આજ્ઞા! હર્બર્ટ પાર્કિન (૧૮૬૯ થી ૧૯૨૭, અમેરિકાના માનસશાસ્ત્રી, મનોચિકિત્સક અને લેખક) પોતાના આ જ મથાળાના લેખમાં એક બહુ સરસ ઉદાહરણ વર્ણવે છે અને રમૂજી ઉદાહરણ આપે છે. 'ન્યુયોર્કમાં રહેતા એક વરિષ્ઠ નાગરિક શિકાગોની મુલાકાતે ગયા. પોતાની ઘડિયાળમાં સમય બદલવાનું ભૂલી ગયા. (અમેરિકાનું શિકાગો શહેર, તેના ભૌગોલિક સ્થાનને કારણે, ન્યુયોર્ક કરતાં એક કલાક પાછળ છે.) અચાનક જ તેમના શિકાગોના મિત્રને કહે છે કે અત્યારે બરાબર બાર વાગ્યા છે. શિકાગોના મિત્રે તરત જ કહ્યું કે પોતાને પણ ભૂખ લાગી છે અને ચાલો જમવા જઈએ.' કહેવાનું તાત્પર્ય બહુ સરળ છે. શિકાગોવાળા મિત્રને ખબર નહતી કે સાચો સમય શું છે. પણ તેમનું મન બાર વાગ્યે જમવા માટે શરીરને તૈયાર કરતું હતું. એટલે બાર વાગવાની જાણ થતાંની સાથે જ તેમને ભૂખ લાગી ગઈ અને અનાયાસે જ જમવા જવાનો પ્રસ્તાવ મુકાઈ ગયો!

### સ્વયંસૂચનનો ઉપયોગ કરીને આપણા મનમાં પેદા થતા ભય અને અન્ય નકારાત્મક વિચારોને કેવી રીતે અટકાવી શકાય.

એક ઉભરતી ગાયિકા - સુઝનને એક વખત ઓડીશન માટે આમંત્રણ મળ્યું. સુઝન ને આ અંતરાય પાર કરીને આગળ વધવાની બહુ જ તાલાવેલી હતી. અગાઉના ત્રણ પ્રયત્નોમાં તેને નિષ્ફળ જવાનો ડર હતો અને માટે તે ખરેખર અસફળ રહી હતી. સુંદર કંઠ હોવા છતાં તે મનોમન કહેતી રહેતી 'જયારે મારો ગાવાનો વારો આવશે ત્યારે કદાચ

તેમને મારો અવાજ-કળા નહીં ગમે. હું પ્રયત્ન કરીશ પણ મને ડર અને ચિંતા રહે છે.'

તેના અર્ધજાગ્રત મને આ નકારાત્મક સ્વયંસૂચન સ્વીકારી લીધું અને દરેક વખતે તે વિચારને અનુરૂપ પરિણામ લાવી આપ્યું. કારણ હતું – મનમાં અંદરખાને રહેલો ભય વિચારોમાં, લાગણીમાં અને કર્મ દ્વારા બહાર આવી ગયો. સુઝને આ કાલ્પનિક ભયનું નિવારણ કેવી રીતે કર્યું?

દિવસમાં ત્રણ વાર સુઝન એક ઓરડામાં એકાંતમાં બેસતી. પોતાની જાતને સ્વસ્થ કરતી, આંખો બંધ કરીને આરામખુરશીમાં વિશ્રામની મુદ્રામાં થોડો સમય પસાર કરતી. પોતાનાથી બને તેટલું મન અને શરીરને શાંત કરતી. શારીરિક નિષ્ક્રિયતા માનસિક નિષ્ક્રિયતાને પ્રોત્સાહન આપે છે અને તેનાથી મન નવાં સૂચનોને આવકારી શકે તેવી પરિસ્થિતિમાં આવે છે. પોતાના મનમાં ઘર કરી ગયેલા ભયને દૂર કરવા માટે તે મનોમન બોલતી, 'હું બહુ સુંદર ગાઈ શકું છું. હું સ્વસ્થ, ધીર-ગંભીર, શાંત અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર છું અને મને પોતાના પર વિશ્વાસ છે'. દરેક વખતે તે ધીમેથી, શાંતિપૂર્વક પણ મક્કમતાથી આ વાક્યનું પાંચ-દસ વાર પુનરાવર્તન કરતી. રાત્રે સૂતાં પહેલાં પણ આવું કરવાનું શરૂ કર્યું. એક અઠવાડિયામાં તો તેનું મન ખરેખર શાંત થઇ ગયું અને આત્મવિશ્વાસ છલકાઈ ગયો. જયારે ચોથી વાર તક મળી ત્યારે તે અદ્ભુત દેખાવ કરીને મેદાન મારી ગઈ!

## વૃદ્ધ મહિલાએ પોતાની યાદશક્તિ કેવી રીતે મજબૂત કરી

લગભગ પંચોતેર વર્ષની ઉંમરની ટેરેસાને એવું લાગ્યા કરતું હતું કે પોતે યાદદાસ્ત ગુમાવી રહી છે. તેને અર્ધજાગ્રત મન અને સ્વયંસૂચના વિષે ક્યાંકથી જાણકારી મળી. ત્રણ અઠવાડિયામાં આ માજીમાં સમૂળગું પરિવર્તન આવ્યું. તેમણે એવું શું કર્યું? ટેરેસાએ રોજ ચાર-પાંચ વખત સ્વયંસૂચનાનો પ્રયોગ કરવાનું શરૂ કર્યું, 'આજથી દરેક રીતે મારી યાદદાસ્ત સુધરવા માંડશે. મારે જે પણ જાણવું અને યાદ રાખવું છે તે હું બરાબર યાદ રાખીશ. હું જે જોઉં છું, સાંભળું છું કે વાંચું છું તે બહુ સ્પષ્ટ અને ચોકસાઈપૂર્વક યાદ રાખીશ. મારા મનમાં બધું જ આપોઆપ સરળતાપૂર્વક ઊતરી જશે. હું આ બધું યાદ રાખીશ. જયારે પણ મારે યાદ કરવાની જરૂર પડે ત્યારે મારા મનના પડદા પર બધું જ પાછું આવી જશે, મારી યાદદાસ્ત પહેલાં કરતાં પણ સુધરી જશે." ત્રણ જ સપ્તાહના અંતે, તેમની યાદદાસ્ત સામાન્ય થઇ ગઈ હતી અને તેમને પણ ખુશી થઇ હતી. આ આત્મસૂચનનો પ્રયોગ અન્ય કાર્ય માટે પણ કરી આ જ પરિણામ મેળવી શકાય.

## કોઈકે પોતાના ગુસ્સા પર કાબૂ મેળવ્યો

ચીડિયાપણા અને ખરાબ મિજાજવાળા લોકોને માટે સ્વયંસૂચનાનો પ્રયોગ બહુ લાભદાયી નીવડ્યો છે. આવાં લોકો માટે નીચે દર્શાવેલાં ત્રણ વાક્યો દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત એક મહિના સુધી મનોમન બોલવાથી અદ્ભુત પરિણામ મળ્યાના દાખલા છે.

**"હવે પછી હું નમ્ર બનીશ. આનંદ, સુખ અને ઉલ્લાસ મારા મનમાં**

**સ્વાભાવિક રીતે જ રહેશે. દિન-પ્રતિદિન હું પ્રેમાળ અને સમજુ બનતો જઈશ. મારી આસપાસના લોકો માટે હું હર્ષ અને શુભેચ્છાઓનો સ્ત્રોત બની રહીશ, તેમનામાં પણ નમ્રતાના ગુણ કેળવાય તેવા પ્રયત્નો કરીશ. આ સુખી, આનંદી અને હર્ષોલ્લાસવાળો સ્વભાવ હવે મારા મન માટે કુદરતી અને સામાન્ય બની રહેશે. હું ઈશ્વરનો ઋણી છું."**

## સૂચનાની રચનાત્મક અને વિનાશાત્મક શક્તિ

અન્ય વ્યક્તિ દ્વારા કહેવામાં આવતી વાત જે આપણે મનમાં ઉતારી લઇએ છીએ તેને વિભિન્ન સૂચન કહીએ. આવાં વિભિન્ન સૂચન પણ આપણા જીવનમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. હકીકતમાં દુનિયાના દરેક પ્રદેશમાં માનવજાતના અસ્તિત્વની શરૂઆતથી લઈને આજ સુધી આ વિભિન્ન સૂચનની શક્તિએ કોઈક ને કોઈક અગત્યનું યોગદાન આપ્યું છે. આજે પણ, આ વિભિન્ન સૂચન કેટલાય દેશોમાં ધર્મના સ્વરૂપે કેન્દ્રબિંદુ તરીકે છે.

આવી વ્યવસ્થાથી આપણે પોતાની જાત ઉપર કાબૂ મેળવી જ શકીએ છીએ અને શિસ્તમાં પણ રહી શકીએ છીએ. એટલું જ નહિ પણ અર્ધજાગ્રત મનના નિયમો નહીં જાણનાર વ્યક્તિઓ ઉપર પણ કાબૂ મેળવી શકાય છે. રચનાત્મક રીતે વાપરવામાં આવે તો વિભિન્ન સૂચનોથી બહુ ભવ્ય અને અદ્‌ભુત પરિણામો મેળવી શકાય છે. પણ નકારાત્મક કે વિનાશક સ્વરૂપમાં તે મનને ખોટી દિશામાં વાળી દે છે અને તેને કારણે પીડા, દુ:ખ, નિષ્ફળતા, યાતના અને માંદગીને નોતરે છે.

## તમે નીચેના મહાવરા સાંભળ્યા છે? તમે તેનો સ્વીકાર કરો છો?

બાલ્યાવસ્થાથી જ આપણામાંથી મોટા ભાગનાં લોકોને કેટલાય નકારાત્મક સૂચનો આપવામાં આવે છે. તેનો પ્રતિકાર કેવી રીતે કરવો તે જાણતા ન હોવાને કારણે આપણે તેમને સ્વીકારી લઇએ છીએ. જેમ કે

'તમે અસમર્થ છો',

'તમે જીવનમાં કશું પ્રાપ્ત કરી નહીં શકો',

'તમારે આમ કરવું જોઈએ નહી',

'તમે નિષ્ફળ જશો',

'તમારે માટે કોઈ તક નથી',

'તમે સાવ ખોટા છો',

'બધું વ્યર્થ છે',

'તમે શું જાણો છો તે જરૂરી નથી, પણ તમે કોને ઓળખો છો તે મહત્ત્વનું છે',

'દુનિયા ખાડે જઈ રહી છે',

'આ નિરર્થક છે. કોઈને કંઈ પડી નથી',

'આટલી બધી મહેનત કરવાનો કોઈ અર્થ નથી',

'હવે તમારી ઉંમર થઇ છે',

'બધું દિવસે ને દિવસે બગડતું જાય છે',

'જીવન એક ચક્કી જેવું છે',

'પ્રેમ તો પંખીઓનો વિષય છે',

'તમે કોઈ પણ સંજોગોમાં જીતી શકશો નહીં',

'આ રીતે તો તમે થોડા સમયમાં નાદાર થઇ જશો',

'ધ્યાન રાખજો, તમને ચેપ લાગી જશે',

'આ દુનિયામાં કોઈનો વિશ્વાસ કરવા જેવો નથી' વગેરે।

પણ એક પુખ્ત વયના વ્યક્તિ તરીકે જો તમે ઊર્જાપ્રેરક રચનાત્મક સ્વયંસૂચનોનો અમલ નહીં કરો તો ભૂતકાળનાં આ બધાં નકારત્મક વિધાનોની અસરને કારણે તમારી વર્તણૂક બદલાઈ જશે અને તેની અંગત અને સામાજિક જીવન ઉપર ઘેરી અસર પડશે।

આ નકારાત્મક વિધાનો આપણા જીવનને સમૂળગું બદલી નાખે છે જેના લીધે અંગત નિજી જિંદગી અને સામાજિક જીવનમાં પણ નકારાત્મક અસર જોવા મળે છે જેથી સતત સારી આદતોને અપનાવવામાં બાધારૂપ બને છે. તેવા સમયે, રચનાત્મક પોઝિટીવ સ્વયંસૂચન, આપણને આવી નકારાત્મક અસરમાંથી મુક્તિ મેળવવાનું અમોઘ સાધન બની જાય છે.

## તમે નકારાત્મક સૂચનોનો પ્રતિકાર કરી શકો છો

કોઈ પણ દિવસનું છાપું લો. તેમાં ભય, ચિંતા, વિનાશ અને અન્ય વ્યર્થ વાતોના અઢળક સમાચાર તમને વાંચવા મળશે. જો તમે આ બધા સમાચાર ગ્રહણ કરો તો જીવનમાંથી તમારો રસ જ ઊડી જશે. પણ એક વાત જાણી લો - તમારા અજાગ્રત મનને રચનાત્મક સ્વયંસૂચનો આપીને તમે આવા નકારાત્મક વાતાવરણને તિલાંજલિ આપી શકો છો અને વિધ્વંસક વિચારોનો પ્રતિકાર કરી શકો છો.

તમારી આસપાસનાં લોકો તમને અવારનવાર નકારાત્મક સૂચનો કરતાં રહે છે. તે અંગે સાવધ રહો. તમારે આવા ખંડનાત્મક વિભિન્ન વિચારોથી પ્રભાવિત થવાની જરૂર નથી. આપણે બધાએ, બાળપણ અને કિશોરાવસ્થામાં આવા ખંડનાત્મક વિભિન્ન વિચારોના આક્રમણને કારણે સહન કર્યું છે. જો તમે તમારા પોતાના જીવનમાં વીતી ગયેલી ઘટનાઓ પર એક નજર ફેરવશો તો ખ્યાલ આવશે કે આપણાં માતા-પિતા, મિત્રો, સગાંઓ, શિક્ષકો અને અન્ય સાથીઓએ નકારાત્મક ઝુંબેશમાં કેટલો ફાળો આપ્યો છે. તમને કહેવામાં આવેલી આ બધી જ વાતો વિષે વિચારજો, તમને તરત જ ખ્યાલ આવી જશે કે તે કેટલી વાહિયાત હતી. આવી વાતોનો મુખ્ય હેતુ તમને કાબૂમાં રાખવાનો કે તમારામાં ભય પેદા કરવાનો જ હતો.

વિભિન્ન સૂચનો દરેક ઘર, ઓફિસ, ફેક્ટરી કે અન્ય સમારંભોમાં થતી આવતી

સામાન્ય પ્રક્રિયા છે. ઝીણવટથી નિરીક્ષણ કરશો તો તમને સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવશે કે આવાં સૂચનોનો મુખ્ય હેતુ, તમને, સામેવાળી વ્યક્તિના સ્વાર્થ પ્રમાણે વિચારતા, અનુભવતા અને કામ કરતા કરવાનો છે.

## આવી એક વાતથી એક વ્યક્તિનું મૃત્યુ થયું

આ એક ઉદાહરણ જુઓ. મારા એક સગા કાર્લાઈલ ભારતમાં કોઈ જ્યોતિષીને મળ્યા. આ જ્યોતિષીએ કાર્લાઈલને કહ્યું કે તેમને હૃદયની બીમારી છે અને આવતી પૂનમે તેમનું મૃત્યુ થશે. વ્યાકુળ થઇ ગયેલા આ ભાઈએ પોતાના પરિવારને બોલાવીને ભવિષ્યવાણી વિષે વાત કરી. પોતાનું વીલ બનાવી નાખ્યું.

પોતાના મૃત્યુ વિશેનું વિધાન તેમના અર્ધજાગ્રત મનમાં જડાઈ ગયું કારણકે તેમણે તે સ્વીકારી લીધું. એટલે સુધી કે તેમણે મને કહ્યું કે આ જ્યોતિષ પાસે કોઈ એવી દૈવી શક્તિ છે જેનાથી તે તમને ઈચ્છિત હાનિ પહોંચાડી શકે છે અથવા ફાયદો કરાવી શકે છે. કાર્લાઈલ, આગાહી પ્રમાણે મૃત્યુ પામ્યા પણ તેમને ખબર જ નહતી કે પોતાના મૃત્યુનું કારણ પોતે જ છે. મારા અનુમાન પ્રમાણે આપણામાંથી કેટલાય લોકોએ આવી અંધશ્રદ્ધાથી ભરેલી ભવિષ્યવાણી જેવી નિરર્થક વાતો સાંભળી હશે.

અર્ધજાગ્રત મનની દષ્ટિએ જોતાં આ ઘટનામાં શું થયું હશે તેની તપાસ કરીએ. માણસનું જાગ્રત અને તાર્કિક મન જે માને છે તે વાતને અર્ધજાગ્રત મન સ્વીકારે છે અને તેને યથાર્થ બનાવવા માટે પ્રયત્નશીલ બને છે. કાર્લાઈલ સુખી, તંદુરસ્ત, ખુશમિજાજ અને ખંતીલા વ્યક્તિ હતા. તેઓ આ કહેવાતી જ્યોતિષ બાઈના રવાડે ચડી ગયા. તેનું કહેવાતું ભવિષ્ય કથન કાર્લાઈલે સ્વીકાર્યું. પછી તો કહેવું જ શું? તેઓ ભયભીત થઇ ગયા અને સતત પોતાના મૃત્યુ અંગે જ વિચારવા લાગ્યા. બધાં  સગાંઓને તે અંગે વાત પણ કરી દીધી અને મૃત્યુની તૈયારી પણ કરી લીધી. આ બધું તેમના મનમાં જ થયું અને પોતાના જ વિચારો મૃત્યુનું કારણ બની ગયા. ભય અને મૃત્યુના વિચારો કરીને તેમણે જ પોતાના મોતને આમંત્રણ આપ્યું હતું અથવા તો શરીરનો વિનાશ નોતર્યો હતો. જે સ્ત્રીએ તેમના અવસાન અંગે ભવિષ્યવાણી કરી હતી તે સાવ સામાન્ય સ્ત્રી હતી. તેનામાં કોઈ ગેબી શક્તિ હતી નહી. તેના વિધાનોમાં એવી કોઈ તાકાત નહતી કે જેથી સાજા નરવા વ્યક્તિનું અવસાન થાય. પણ જો મર્હુમ વ્યક્તિને મનની કાર્યપદ્ધતિના નિયમો અંગે થોડી પણ જાણકારી હોત કે હૃદય આપણા પોતાના જ વિચારો અને ભાવનાઓ પ્રમાણે કામ કરે છે તો તેમણે આવા નકારાત્મક શબ્દોને નકારી કાઢ્યા હોત. આવા શબ્દો પ્રત્યે કોઈ ધ્યાન આપ્યું જ ન હોત. નબળી ધાતુના બાણ  જેમ યુદ્ધજહાજને નુકસાન પહોંચાડ્યા વગર જ દરિયામાં ડૂબી જાય તેમ, જ્યોતિષ સ્ત્રીની આગાહીની  તે વ્યક્તિ ઉપર કોઈ જ અસર થાત નહી.

અન્ય લોકો તમારા વિષે જે પણ કંઈ કહે તેમાં કોઈ જ શક્તિ રહેલી નથી. પણ તમે તમારા વિચારો દ્વારા આવા વચનોને કેટલું મહત્ત્વ આપો છો તે પ્રમાણે લોકોનાં વાક્યોની અસર તમારા ઉપર પડે છે. તમે લોકોના શબ્દોને મનોમન સ્વીકારો, તેમના તરફ ધ્યાન આપો ત્યારે જ તે તમારા વિચારો બને છે અને તમે તે વિષે વિચાર કરવાનું શરૂ કરો છો.

*યાદ રાખો: તમને શું જોઈએ છે હકારાત્મકતા કે નકારાત્મકતા. આ તમે જાતે જ પસંદ કરી શકો છો. તે તમારા હાથની વાત છે. તમે સારું અને નરસું જે ઈચ્છો તે તમને મળશે માટે, સારા ઉચ્ચ જીવનની પસંદગી કરો! પ્રેમની પસંદગી કરો! તંદુરસ્તી તરફ વળો! કુદરતની વિપુલતાને પસંદ કરો એ પ્રમાણે જ થશે.*

## મોટી પૂર્વધારણાની શક્તિ

આપણું મન અનુમાનિક ધારણાઓ પ્રમાણે કામ કરે છે. એટલે કે આપણા જાગ્રત મનમાં ઘર કરી ગયેલી માન્યતાઓ અથવા ધારણાઓના આધારે, આપણું અર્ધજાગ્રત મન નિષ્કર્ષ કાઢીને આપણને સતાવતી સમસ્યાનો ઉકેલ લાવે છે. જો તમારી ધારણાઓ સાચી હોય તો અંતિમ ઉકેલ પણ સાચો જ હોય. આ વિગતે સમજવા જેવી વાત છે.

દા.ત. આપણે કહીએ કે બધાં ફળો ગુણકારી હોય છે. સફરજન એક ફળ છે. એટલે સફરજન ગુણકારી છે. બરાબર આ જ રીતે દરેક સદ્‌ગુણ પ્રશંસનીય છે. દયા એક સદ્‌ગુણ છે. માટે દયા પ્રશંસનીય છે.

દરેક દુન્યવી વસ્તુઓ ક્ષીણ થાય છે અને અંતે નાશ પામે છે. ઇજિપ્તના પિરામિડ પણ દુન્યવી વસ્તુ જ છે. એટલે પિરામિડ પણ ક્ષીણ થશે અને નાશ પામશે.

ઉપરનાં દૃષ્ટાંતોમાં પ્રથમ વાક્ય એક પૂર્વધારણા છે. તેમાંથી કાઢેલો નિષ્કર્ષ પ્રથમ વાક્યના ખરાપણા ઉપર મદાર રાખે તે સ્વાભાવિક છે.

1962 ના મે મહિનામાં મારા મનોવિજ્ઞાનનાં પ્રવચનો સાંભળનાર એક કોલેજ પ્રોફેસરે ગ્રેગે મને કહ્યું, 'મારા જીવનમાં ઉથલપાથલ થઇ ગઈ છે. મારી તબિયત નાજુક થઇ ગઈ છે, મેં નાણાં ગુમાવ્યા છે, મારા મિત્રો મને છોડીને ગયા છે. હું જે પણ કામ હાથમાં લઉં છું તે બગડી જાય છે.'

મેં તેને સમજાવ્યું કે સૌ પ્રથમ તો તેણે એવું માનીને ચાલવું જોઈએ કે તેના અર્ધજાગ્રત મનની મહામતિ તેનું સતત માર્ગદર્શન કરે છે અને આધ્યાત્મિક, માનસિક અને ભૌતિક સમૃદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે. ત્યાર બાદ, અર્ધજાગ્રત મન સ્વાભાવિક રીતે જ તેને તંદુરસ્તી અને નાણાંકીય ક્ષેત્રે યોગ્ય નિર્ણયો તરફ લઇ જશે. તેનાથી મનની શાંતિ અને સ્થિરતા ફરી પ્રાપ્ત થશે. આ પ્રોફેસરે મારી સલાહ માનીને પોતાના જીવન વિષે એક કલ્પિત ચિત્ર પોતાના મનમાં ઉતારી દીધું. તેની મનોકામના કંઈક આવી હતી "મહામતિ મારા જીવનપથમાં સતત માર્ગદર્શન આપે છે અને દોરીસંચાર કરે છે. તેણે જ મને તંદુરસ્તી બક્ષી છે કે જેનાથી મારું મન અને શરીર તેની સાથે એકાકાર થાય છે. મને તેના પ્રેમ, શાંતિ, સુંદરતા અને વિપુલતાનાં સતત દર્શન થાય છે. મારું જીવન દિવ્ય અને સત્કાર્યોમાં વીતે તેવી કૃપા તે કરે. હું જાણું છું કે મારી આ પ્રાર્થના સનાતન સત્યના ભાગ રૂપે છે અને હું એ પણ જાણું છું, અનુભવું છું અને માનું છું કે મારું અર્ધજાગ્રત મન, મારા જાગ્રત મનના વિચારોને અનુસરે છે.'

તેમણે મને પછી લખ્યું હતું, "હું ઉપરના શબ્દો રોજ ધીમેથી, શાંતિથી અને

પ્રેમપૂર્વક દિવસમાં અમુક વાર બોલતો. હું જાણતો હતો કે આ શબ્દો મારા અર્ધજાગ્રત મનમાં બરાબર ઉતરી રહ્યા છે અને પરિણામ આવશે જ. તમે મને જે સમય ફાળવ્યો અને મારી સાથે વાત કરી તે બદલ હું તમારો ઋણી રહીશ. હવે મારા જીવનના દરેક ક્ષેત્રે સુધારો થઇ રહ્યો છે અને તમારી સલાહ કામ કરી રહી છે."

## અર્ધજાગ્રત મન ક્યારેય કોઈ વાદવિવાદ કરતું નથી

તમારું અર્ધજાગ્રત મન બહુ જ સમજદાર છે અને દરેક સવાલનો ઉત્તર તેની પાસે છે જ. તે તમારી સાથે ક્યારેય કોઈ દલીલ કરતું નથી કે સામે જવાબ આપતું નથી. તે ક્યારેય કહેતું નથી કે "તમારે મને સમજાવવાની જરૂર નથી". ઉદાહરણ તરીકે, જયારે તમે વિચારો છો કે 'હું આ કામ કરી શકીશ નહી', 'હવે હું ઘરડો થઇ ગયો છું', 'હું આ જવાબદારી લેવા અશક્ત છું', 'હું ખોટી જગ્યાએ જન્મ્યો છું', "હું સાચા રાજકારણીને ઓળખતો નથી' ત્યારે તમે અર્ધજાગ્રત મનમાં આ વિચારો ઠાંસી દો છો. અર્ધજાગ્રત મન તે પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપે છે. તમે પોતાના જ હિતને અવરોધો છો. તેના કારણે જીવનમાં અછત, મર્યાદા અને હતાશા પ્રાપ્ત થાય છે.

જયારે તમે અર્ધજાગ્રત મનમાં વિઘ્નો, વિલંબ અને અડચણો ઊભાં કરો ત્યારે અર્ધજાગ્રત મનમાં ધરબાઈને પડેલી મહામતિ અને જ્ઞાનનો અસ્વીકાર કરો છો. તમે આડકતરી રીતે એવું કહો છો કે અર્ધજાગ્રત મન તમારી કોઈ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી શકશે નહી. આવું કરવાથી માનસિક અને ભાવનાત્મક ઉથલપાથલ સર્જાય છે. વધુમાં તમે બીમારી અને નકારાત્મક માનસિક વલણના શિકાર બનો છો. તમારી કામનાઓ પરિપૂર્ણ કરવા અને તમારી હતાશા દૂર કરવા, રોજ મનોમન બોલતા જાઓ "જે મહામતિએ મારા મનમાં ઈચ્છા જન્માવી છે તે મને તે સંતોષવા માટે માર્ગદર્શન આપશે, યોજના બનાવશે અને મને તે તરફ દોરી જશે. મને ખાતરી છે મારા મનમાં ઊંડે ઊંડે રહેલું જ્ઞાન યોગ્ય પ્રતિભાવ આપી રહ્યું છે. મારા મનની લાગણીઓનું જ પ્રતિબિંબ મને બહાર દેખાશે. હવે મારા જીવનમાં સંતુલન, સ્વસ્થતા અને સૌમ્યતા છે."

જો તમે એવું કહો, 'હવે કોઈ ઉપાય નથી; હું હારી ગયો છું, આ દ્વિધામાંથી બહાર કેવી રીતે આવવું તે ખબર પડતી નથી, મારા માર્ગમાં અનેક અંતરાય અને અવરોધ છે.' તો તમને તમારા અર્ધજાગ્રત મન તરફથી કોઈ જવાબ કે પ્રતિભાવ નહી મળે. જો તમારે અર્ધજાગ્રત મન પાસેથી કામ લેવું હોય તો તેને યોગ્ય સૂચના આપો અને તેનો સહકાર મેળવો. તે હંમેશા તમારા હિતમાં કામ કરે છે. અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિને કારણે જ તમારા શરીર પરના ઉઝરડા અને જખમો રૂઝાઈ જાય છે, તેનું વલણ જીવનલક્ષી હોય છે. તે જ તમારી સારસંભાળ કરે છે. તમારા અર્ધજાગ્રત મનને પણ પોતાનું મન હોય છે પણ તે તમારા વિચારો અને કલ્પનાઓના વલણને સાહજિકતાથી સ્વીકારી લે છે. જયારે તમે કોઈ સમસ્યાનું સમાધાન શોધતા હો છો ત્યારે અર્ધજાગ્રત મન પ્રતિભાવ તો આપે છે; પરંતુ તમારા જાગ્રત મન પાસેથી એક નિર્ણય લઈને યોગ્ય ફેંસલો લેવાની અપેક્ષા રાખે છે. અર્ધજાગ્રત મન પાસે દરેક સવાલનો જવાબ છે તે હકીકતનો તમારે સ્વીકાર કરવો જ

રહ્યો. પરંતુ જો તમે કહો કે 'હવે કોઈ ઉપાય નથી; હું બહુ મૂંઝાઈ ગયો છું; મને કોઈ દિશા કેમ સૂઝતી નથી?', તો તમે તમારી પોતાની ઈચ્છાથી વિરુદ્ધ વર્તન કરી રહ્યા છો. એક સૈનિક હાથ-પગ હલાવીને કૂચ કરવાનો ડોળ કરે પણ ક્યાંય આગળ વધે જ નહીં - તેના જેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે.

તમારા મનનાં ચક્રો થંભાવી દો, તણાવમુક્ત બનો, થોડો ત્યાગ કરો અને મનોમન નિશ્ચય કરોઃ 'મારું અજાગ્રત મન બધા જ સવાલોના જવાબ આપી શકવા સમર્થ છે. હવે તે મને યોગ્ય પ્રતિભાવ આપે છે. હું ઈશ્વરનો આભારી છું કે મારા મનની મહામતિ સર્વજ્ઞાની છે અને તે મને સંપૂર્ણ ઉત્તર આપે છે. હવે મારી માન્યતાઓ મારા અર્ધજાગ્રત મનનો વૈભવ અને મહિમાને મુક્ત કરી રહી છે. મને તે વાતનો બહુ આનંદ છે.'



## પરિણામ માટે આટલું કરો



1. તમે જેવું વિચારો તેવું તમારી સાથે થશે. - સારા વિચાર કરશો તો સારું બનશે, ખરાબ વિચાર કરશો તો ખરાબ થશે. આખો દિવસ જેવા વિચાર કરશો તેવા તમે છો.

2. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારી સાથે દલીલબાજી કરતું નથી. તમારું જાગ્રત મન જે પણ હુકમ કરે છે તેનો સ્વીકાર કરે છે. જો તમે કહો કે, 'મને પોસાતું નથી', આ વિધાન સત્ય હોય તો પણ તે કહેવાનું ટાળો. તેને બદલે કોઈ સારો વિચાર કરો, જેમ કે 'હું એક દિવસ આવી વસ્તુ ખરીદીશ. હું આ વાત મનમાં સ્વીકારું છું.'

3. પસંદગી તમારી મરજીની વાત છે. તંદુરસ્તી અને ખુશી ઉપર પસંદગી ઉતારો. તમે લોકો સાથે મૈત્રીપૂર્ણ વર્તન કરી શકો છો અથવા તોછડું વર્તન પણ કરી શકો છો - તમારી પસંદગીનો વિષય છે. જો તમે આનંદી, મૈત્રીપૂર્ણ, પ્રેમાળ અને સહકારભર્યું વર્તન કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તો દુનિયા તમને તે પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપશે. એક સારું વ્યક્તિત્વ વિકસાવવા માટેનો આ ઉત્તમ માર્ગ છે.

4. તમારું જાગ્રત મન 'ઝાંપા પર ઉભેલા ચોકીદાર' જેવું છે. તેનું મુખ્ય કામ તમારા અર્ધજાગ્રત મનને ખોટી માન્યતાઓથી બચાવવાનું છે. તમે એવી માન્યતા વિકસાવો કે શુભ થવાનું છે અને શુભ થઇ રહ્યું છે. યોગ્ય પસંદગી કરવી તે એક બહુ મોટી આવડત છે. આનંદ અને વિપુલતા પસંદ કરો.

5. અન્ય લોકોનાં મંતવ્યો અને સલાહ તમને કોઈ રીતે હાનિકારક નથી હોતાં. તમારા વિચારો કેવી અને કઈ દિશામાં જાય છે તેના ઉપર બધો મદાર રહેલો છો. તમે નકારાત્મક લાગતાં સૂચનોને અવગણીને સારા વિચારોને આપનાવો. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં કેવો પ્રતિભાવ આપવો તે તમારી પસંદગીનો વિષય છે.

6. તમારા શબ્દો પર ધ્યાન આપો. દરેક નકામા શબ્દ માટે તમારે જ હિસાબ ચૂકવવો પડે છે. ક્યારેય 'હું નિષ્ફળ જઈશ; મારી નોકરી જતી રહેશે; હું ભાડું ચૂકવી શકીશ

નહીં.' તેવું કહો નહીં. તમારું અર્ધજાગ્રત મન કોઈ રમૂજ સમજી શકતું નથી. તે બધું સત્ય છે તેમ માનતું હોય છે.

---

7. તમારું મન અનિષ્ટ નથી. કુદરતનું કોઈ પણ પરિબળ અનિષ્ટ નથી. તમે કુદરતની શક્તિનો કેવો ઉપયોગ કરો છો તે મહત્ત્વનું છે. તમારા મનથી લોકોને આશીર્વાદ આપો, તેમનું ભલું ઈચ્છો અને ચેતનાનો સંચાર કરો.

---

8. 'હું અસમર્થ છું' તેવું ક્યારેય કહો નહીં. આવા વાક્ય અને ગર્ભિત ડરને જીવનમાંથી હંમેશ માટે દૂર કરીને જૂદું જ વિધાન આપનાવો - 'મારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ વડે હું દરેક કામ કરી શકું તેમ છું'.

---

9. દુનિયામાં થઇ રહેલી દરેક ઘટનાને સનાતન સત્ય અને જીવનના સિદ્ધાંતોને આધારે જોવાનું વલણ આપનાવો. ભય, અજ્ઞાન અને અંધશ્રદ્ધાના પરિમાણથી વિચારવાનું ટાળો. અન્ય લોકોના વિચારો અપનાવવાથી દૂર રહો. તમારા વિચારો કેળવો અને પોતાના નિર્ણય લો.

---

10. તમારા આત્માના (અર્ધજાગ્રત મનના) સુકાની તમે જ છો. તમારા નસીબના ઘડવૈયા પણ તમે જ છો. યાદ રહે કે તમારામાં યોગ્ય પસંદગી કરવાની ક્ષમતા છે જ. જીવન, પ્રેમ, તંદુરસ્તી અને ખુશી તરફ ઢળો.

---

11. તમારું અર્ધજાગ્રત મન જે વાત કે વિચારનો સ્વીકાર કરે છે અને તેને સત્ય ગણે છે, તે વાત કે વિચારને યથાર્થ ઠેરવશે. તેથી જ સારા નસીબની ખેવના રાખો, ઈશ્વરીય સંકેત, સત્કાર્યો અને જીવનના આશીર્વાદમાં શ્રદ્ધા રાખો.





**તમારી જ અંદર રહેલો શક્તિ અને ડહાપણનો ભંડાર તમને સર્વશક્તિમાન અને દુનિયાને ચલાવતી તાકાત સુધી દોરી જશે. આ તાકાત જ બ્રહ્માંડના વિવિધ ગ્રહોને ફેરવે છે અને તેને કારણે જ આપણને સૂર્યપ્રકાશ મળે છે.**

**પ્રકરણ-૩**

# તમારા અર્ધજાગ્રત મનની ચમત્કાર કરવાની શક્તિ

તમારા મનમાં પ્રચંડ શક્તિ છુપાયેલી છે. તે તમને પ્રેરણા આપે છે, માર્ગદર્શન આપે છે અને સ્મૃતિપટના અનેક સ્તરમાંથી તમને નામ, હકીકત અને દૃશ્યો શોધી આપે છે. તમારા હૃદયને ધબકતું કરવાનું કામ આ અર્ધજાગ્રત મને કર્યું છે. તે શરીરમાં લોહી ફરતું રાખે છે, તમારું પાચન બરાબર થાય છે કે નહીં તેનું ધ્યાન રાખે છે, ચયાપચય અને શ્વાસોચ્છશ્વાસની ક્રિયા ઉપર કાબૂ રાખે છે. જયારે તમે કંઈક ખાઓ છો ત્યારે, અજાગ્રત મન રોટલીના ટુકડાનું સ્નાયુ, પેશી, હાડકાં અને લોહીમાં રૂપાંતર કરે છે. આ પ્રક્રિયા, કોઈ પણ કાળા માથાના માનવીની સમજણ બહારની છે. તમારું આ અજાગ્રત મન શરીરનાં દરેક અંગો, તેની ક્રિયા અને પ્રક્રિયા ઉપર સંપૂર્ણ કાબૂ ધરાવે છે. દરેક સમસ્યાના ઉકેલ માટેની બધી જ જાણકારી તેની પાસે હોય છે.

તમારું અર્ધજાગ્રત મન ક્યારેય સૂતું નથી કે આરામ કરતું નથી. તે સતત કામ કર્યે રાખે છે. તમે તમારા આવા મનની ચમત્કારિક શક્તિનો અનુભવ કરી શકો છો. રાત્રે સૂતાં પહેલાં  તેને કહી દો  કે તમે અમુક કામ પૂર્ણ કરવા માગો છો. તમને જાણીને આનંદ થશે કે તમારી અંદર રહેલાં કેટલાંક પરિબળો જ તમને ઇચ્છિત પરિણામ પ્રાપ્ત કરવા સુધી પહોંચાડી દેશે. આ તમારી જ અંદર રહેલો શક્તિ અને ડહાપણનો ભંડાર તમને સર્વશક્તિમાન અને દુનિયાને ચલાવતી તાકાત સુધી દોરી જશે. આ તાકાત જ બ્રહ્માંડના વિવિધ ગ્રહોને ફેરવે છે અને તેને કારણે જ આપણને સૂર્યપ્રકાશ મળે છે.

તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારા આદર્શો, કામનાઓ અને ઉમળકાઓનો સ્ત્રોત છે. આ અર્ધજાગ્રત મનને કારણે જ સામાન્ય વ્યક્તિને જે દેખાયાં નહી તેવાં સત્યો શેક્સપિયરને સહેલાઈથી સમજાઈ ગયાં. ચોક્કસ, આ જ અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિને કારણે જ ફીડીયા (ઈ.સ.પૂર્વે 480 થી 430ના ગાળાના પૌરાણિક ગ્રીસના મહાન શિલ્પી) સૌંદર્ય, અનુક્રમ, સપ્રમાણતા અને સૌષ્ઠવ જેવાં માનવીય શરીરરચનાનાં પરિબળોને આરસ અને કાંસ્યમાં કંડારી શક્યા. તેને કારણે જ ઇટાલીના કલાકાર રાફેલ (રાફેલ્લો સાંઝીઓ દ ઉરબાનો, 1483 થી 1520) મેડોનાનું (ખ્રિસ્તી ધર્મના ઈસુ અને માતા મેરીના જીવન અંગેના ચિત્ર

/ કલા) ચિત્ર બનાવી શક્યા અને બીથોવેન (લુડવીંગ વેન બીથોવેન, 1770 થી 1827 દરમિયાનના જર્મન સંગીતકાર અને પિયાનોવાદક) સુંદર સંગીત રચનાઓ આપી શક્યા.

1955 માં મેં ભારતમાં ઋષિકેશ ખાતે આવેલી યોગ ફોરેસ્ટ યુનિવર્સિટીમાં પ્રવચન આપ્યું હતું. ત્યાં મને મુંબઈથી આવેલા એક સર્જન સાથે વાત કરવાનો મોકો મળ્યો. તેમણે મને સ્કોટલેન્ડના સર્જન ડો.જેમ્સ ઈડાઇલ (1808 થી 1859) વિષે વાત કરી. આ ડો. ઈડાઇલ ભારતમાં બંગાળમાં એવા સમયે કામ કરતા કે જે સમયે હજી ઈથર કે એનેસ્થેસિયાની શોધ થઇ નહતી. 1843 થી 1846 દરમિયાન ડો. જેમ્સ ઈડાઈલે આંખ, કાન અને ગળાને લગતાં ચારસો જેટલાં ઓપરેશન કર્યાં હતાં. આ બધાં જ માનસિક એનેસ્થેસિયાની અસર હેઠળ કરવામાં આવ્યાં હતાં. આ ભારતીય સર્જને જણાવ્યું હતું કે આવા કઠિન સંજોગોમાં થયેલા ઓપેરશનથી બહુ જૂજ - કદાચ બે થી ત્રણ ટકા દર્દીઓનાં મૃત્યુ થયાં હતાં. દર્દીઓને ખાસ કોઈ દુખાવો કે દર્દ થતાં નહીં અને ચાલુ ઓપેરશને તો એક પણ દર્દી મૃત્યુ પામ્યો નહીં.

ડો.ઈડાઈલે સંમોહિત થઇ ગયેલાં બધાં જ દર્દીઓના અર્ધજાગ્રત મનને સૂચના આપી હતી કે આ ઓપરેશન દરમિયાન કોઈ ચેપ લાગશે નહીં કે કોઈ પણ પ્રકારનો દુખાવો પણ થશે નહીં. યાદ રહે કે આ સમયગાળો કયો હતો - તે સમયે લુઈસ પાશ્વર (1822 થી 1895, ફ્રાન્સના માઇક્રોબાયોલોજીના ક્ષેત્રના વૈજ્ઞાનિક, જેમણે દૂધને જંતુમુક્ત કરવા માટેની યુક્તિ શોધી. આ પદ્ધતિને પાસ્ચુરાઈઝેશન કહે છે અને આજે પણ વ્યાપક ઉપયોગી છે.), જોસેફ લિસ્ટર (1827 થી 1912, બ્રિટિશ સર્જન કે જેમણે ઓપરેશન થિયેટરમાં સ્વચ્છ અને જંતુમુક્ત વાતાવરણ હોવા ઉપર ભાર મૂક્યો અને ઓપેરશન જેવી ગંભીર તબીબી સારવારના ક્ષેત્રે નોંધપાત્ર ફાળો આપ્યો ) અને અન્ય વૈજ્ઞાનિકોને ખ્યાલ પણ નહતો કે સંપૂર્ણપણે જંતુમુક્ત નહીં થયેલાં સાધનોમાં છુપાઈ રહેલા ઝેરી જીવોને કારણે ગંભીર રોગ થઇ શકે છે અને તે જીવલેણ નીવડી શકે છે.

ભારતીય સર્જને વધુમાં જણાવ્યું કે આવા ઓપેરશનમાં નીચો મૃત્યુદર હોવાનું અને કોઈ પણ જાતનો ચેપ કે અન્ય રોગ નહી થવાનું એક માત્ર કારણ હતું - ડો.ઈડાઇલ દ્વારા દર્દીના અર્ધજાગ્રત મનને કરાયેલું સૂચન! બધા જ દર્દીઓએ આ સૂચન પ્રમાણે પ્રતિભાવ પણ આપ્યો હતો.

આ બહુ આશ્ચર્યજનક અને અદ્‌ભુત છે! તમે વિચારો કે એકસો પંચોતેર વર્ષ પૂર્વે કોઈ સર્જન, અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો આવો ઉપયોગ કરવાની યુક્તિની કલ્પના કેવી રીતે કરી શકે? તેનાથી તમને અર્ધજાગ્રત મનની અતીન્દ્રિય શક્તિના ગૂઢ પ્રભાવ જેવી અસર થતી નથી? તેની અતિસંવેદનશીલ સમજ, દૂરનાં દશ્યો જોઈ સાંભળી શકવાની તાકાત, સમય અને સ્થળથી સ્વતંત્ર રહેવા છતાં તમારાં બધાં જ દુ:ખ અને પીડા હરવાની આવડત, તમારા બધા સવાલોના જ ઉકેલ લાવી શકવાની કાબેલિયત અંગે થોડો તો વિચાર કરો કે આવું કેવી રીતે શક્ય છે? આ બધું તમને કહી જાય છે કે બ્રહ્માંડમાં એક

એવી શક્તિ છે અને તે તમારામાં પણ છુપાઈને પડેલી છે કે જે બુદ્ધિપ્રતિભાને અસર કરે છે અને અદ્‌ભુત અને ભવ્ય પરિણામ લાવી શકે છે. આ બધા અનુભવો તમારામાં આનંદની લાગણી જન્માવે છે અને અર્ધજાગ્રત મનની ચમત્કારિક શક્તિમાં વિશ્વાસ કરવા માટે આગ્રહ કરે છે.

## તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારા જીવનની કિતાબ છે

જે પણ વિચાર, માન્યતાઓ, મંતવ્યો, સિદ્ધાંત કે અંધશ્રદ્ધા તમે અજાગ્રત મનની પાટી ઉપર કંડારી દો  છો, તે તમને તમારી આસપાસના સંજોગો, પરિસ્થિતિ અને ઘટના રૂપે અભિવ્યક્ત થતા અનુભવી શકશો. તમે જે વાત અંદર ઉતારો છો તે તમને બહાર અનુભવાય છે. તમારા જીવનમાં બે પાસાં છે - સાપેક્ષ અને નિરપેક્ષ, દશ્ય અને અદશ્ય, વિચાર અને અભિવ્યક્તિ।

તમારા વિચારો તમારા મગજ સુધી પહોંચે છે. મગજ આપણા જાગ્રત અને તાર્કિક મનનું અંગ છે. જયારે તમારું જાગ્રત અને તાર્કિક મન વિચારોનો સંપૂર્ણ સ્વીકાર કરે છે ત્યારે તે વિચારો ચેતાતંત્ર દ્વારા મગજ સુધી પહોંચે છે. તે માંસ અને સ્નાયુના જાળામાં ક્યાંક ગોઠવાઈ જાય છે અને અનુભવ તરીકે બહાર આવે છે.

અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે તમારું અર્ધજાગ્રત મન દલીલ કરી શકતું નથી. તે માત્ર તેના ઉપર અંકિત થયેલાં શબ્દો, વાક્યો, મંતવ્યો, સિદ્ધાંતો પ્રમાણે જ કામ કરે છે. તે તાર્કિક મન દ્વારા લેવાયેલા નિર્ણયોને અંતિમ ચુકાદો માનીને સ્વીકારી લે છે. એટલે કે તમે જાણ્યે અજાણ્યે  જીવનકિતાબનાં પાનાં ઉપર લખતાં જાઓ છો. તમારા વિચારો તમારા અનુભવ બનતા જાય છે.  રાલ્ફ વાલ્ડો એમર્સન (1803 થી 1882, અમેરિકાના મહાન ફિલસૂફ, લેખક અને  નિબંધકાર) કહેતા, “માણસ જેવું વિચારે છે તેવો જ તે બને છે.’

## જે વાતની છાપ પડી હોય તે વ્યક્ત થાય છે

અમેરિકાના માનસશાસ્ત્રના પિતામહ ગણાતા વિલિયમ જેમ્સ (1842 થી 1910) કહેતા કે દુનિયાને હંફાવવાની શક્તિ તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં સમાયેલી છે. તેમાં જ અનંત બુદ્ધિપ્રતિભા અને ડહાપણ ભરેલાં  છે. તેને કોઈ ગુપ્ત ઝરણામાંથી પોષણ મળી રહે છે. આ જીવનનો નિયમ છે. તમે તમારા આંતરમન  ઉપર જે પણ છાપ પાડી છે તેને સત્ય અને યથાર્થ સાબિત કરવા તે કટિબદ્ધ છે અને તમને તેનો અનુભવ થશે જ. તેથી જ તમારે તેના ઉપર સારા અને રચનાત્મક વિચારો કંડારવા જોઈએ.

વિશ્વમાં આટલી બધી અવ્યવસ્થા અને પીડા છે તેનું કારણ એક જ છે કે લોકો પોતાના જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચેના પારસ્પરિક સંબંધોને સમજી શકતા નથી. જયારે આ બંને ઘટકો, સુમેળ, ઐક્ય, શાંતિ અને સમન્વયથી કામ કરે ત્યારે તમને તંદુરસ્તી, સુખ, શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ થશે. જયારે જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન હળીમળીને રહે ત્યારે કોઈ બીમારી કે તણાવ રહેતાં નથી.

અવસાનનાં કેટલાંય વર્ષો પછી, હર્મીસ (હર્મીસ ટ્રીસમેજિસ્ટસની ગણના પૌરાણિક ગ્રીસના મહાન લેખક તરીકે થાય છે. તેમના જન્મ અને મૃત્યુ વિષે વિવિધ મત છે. હર્મીસ તે સમયના શક્તિશાળી માનવી હતા. એવું માનવામાં આવે છે કે તેઓ ગ્રીસના દેવ હર્મીસ અને ઇજિપ્તના દેવ થોથ સાથે સંકળાયેલા હતા)ની કબર ખોલવામાં આવી ત્યારે તેના ઉપર શું લખ્યું હશે તે જાણવા માટે લોકો બહુ ઉત્સુક હતા. લોકોને આશા હતી કે પ્રાચીન કાળનું કોઈ રહસ્ય જાણવા મળશે શું રહસ્ય હતું? કબર ઉપર લખ્યું હતું - 'જે અંદર છે તે જ બહાર છે; જે ઉપર છે તે જ નીચે છે.'

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં લખાયેલું છે તે જ વાત સમયની સારણીમાં ક્યારેક ને ક્યારેક બહાર આવે છે. આ જ સત્યને, મોસેઝ, મહંમદ, ઈસુ, બુદ્ધ, જરથોસ્ત્ર, લાઓત્સે જેવા વિશ્વના મહાપુરુષો સમાયંતરે કહેતા આવ્યા છે. જે પણ વાત તમને સાપેક્ષ રીતે સત્ય લાગે તે પરિસ્થિતિ, અનુભવ અને ઘટના તરીકે અભિવ્યક્ત થાય છે. ગતિ અને લાગણીઓમાં સંતુલન હોવું જોઈએ. 'જે સ્વર્ગમાં (તમારા પોતાના મનમાં), તે જ પૃથ્વી ઉપર (તમારા શરીર અને વાતાવરણમાં)'. જીવનનો આ મહાન નિયમ છે.

કુદરતમાં બધે જ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાનો નિયમ છે, જડત્વ ને ગતિનો નિયમ પણ છે. આ નિયમોમાં વિરોધાભાસી તત્ત્વો છે. જો તેમની વચ્ચે સમાનતા જળવાય તો જ સુમેળ અને સંતુલન સધાઈ શકે. તમારા જીવનમાંથી કુદરતનાં પરિબળોને લય અને સદ્ભાવના સાથે પસાર થવા દેવાનું કામ તમારું છે. નિવેશ અને ઉત્પાદન એટલે કે ઇનપુટ અને આઉટપુટ સરખાં હોવાં જરૂરી છે. તે જ રીતે મનમાં રહેલી છાપ અને અભિવ્યક્તિ પણ સમાન જ હોવી જોઈએ. તમારી હતાશા, તમારી અપૂર્ણ ઈચ્છાઓને કારણે છે.

જો તમે નકારાત્મક, વિનાશાત્મક અને દ્વેષભાવના સાથે વિચાર કરો, તો તમને તે પ્રમાણેની ભાવના થશે અને આવી ભાવના તમારા વર્તન કે તંદુરસ્તીમાં કોઈક રીતે અભિવ્યક્ત થશે. આવી નકારાત્મક લાગણીઓ તણાવ, ચિંતા, હૃદયની તકલીફો કે શરીરના કોઈક અંગમાં ચાંદા સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે.

હવે તમને તમારા પ્રત્યે કેવી લાગણી થાય છે? તમારા શરીરનો દરેક ભાગ આ વિચાર કે લાગણી પ્રદર્શિત કરે છે. તમારે ચેતના, શરીર, નાણાંકીય પરિસ્થિતિ, મિત્રો અને સામાજિક દરજ્જો તમારા પોતાના વિચારો અને લાગણીઓનું સચોટ પ્રતિબિંબ છે. 'જે અંદર છે તે જ બહાર છે ' તેનો અર્થ હવે સમજાય છે?

આપણે નકારાત્મક વિચારોની અસરમાં આવી જઈને પોતાને જ હાનિ પહોંચાડીએ છીએ. તમે કેટલી વાર ગુસ્સે થઈને, ભયભીત થઈને, ઈર્ષા કરીને કે વેરની ભાવનાને તાબે થઈને તમારી જાતને ઘાયલ કરી છે? આ ઝેર તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં પ્રવેશે છે. કોઈ બાળક આવા નકારાત્મક વિચારો સાથે જન્મ લેતું નથી. તમારા અર્ધજાગ્રત મનને જીવનલક્ષી વિચારોથી ભરી દો તો અર્ધજાગ્રત મનમાં ધરબાયેલી નકારાત્મક છબીઓ

ભૂંસાઈ જશે. જેમ જેમ તમે આવું કરતાં જશો, સમગ્ર ભૂતકાળ ભુલાઈ જશે અને કોઈ વિનાશાત્મક સ્મૃતિ રહેશે નહીં.

## અર્ધજાગ્રત મને ચામડીના દર્દને મટાડયું

જો તમને અંગત અનુભવ થાય તો તમે અર્ધજાગ્રત મનની રોગ મટાડવાની શક્તિમાં ચોક્કસ વિશ્વાસ કરશો. મેં ચાલીસ વર્ષ પહેલાં ચામડીના રોગને માત્ર પ્રાર્થનાની મદદથી મટાડવાનો નિર્ધાર કર્યો હતો. કેટલાય તબીબી ઉપચાર કર્યા પણ એકેય કારગત નીવડયા નહીં. ઉલટું રોગ વકરતો ચાલ્યો.

માનસશાસ્ત્રનું ઊંડું જ્ઞાન ધરાવતા એક પાદરીએ મને બાઇબલના ૧૩૯ મા પાઠનો ગૂઢ અર્થ સમજાવ્યો.

> **"જ્યારે મારી માતાના ગર્ભાશયમાં મારું શરીર આકાર લેતું હતું ત્યારે પણ તમે મારાં હાડકાને બનતા નિહાળ્યાં હતાં. તમારી આંખોએ મારું બીજાંકુર તે સમયે જોયું હતું જ્યારે મારા શરીરના એકેય અવયવે આકાર લીધો ન હતો. પછી તમે મારા શરીરના અંગોને વધતાં જોયાં, તમે તેને, તમારા પુસ્તકમાં દરરોજ એ જેમ જેમ આકાર લેતાં ગયાં તેમ નોંધ્યાં અને તેમાંથી એકેય ખોવાયું નથી." (૧૩૯:૧૫, ૧૩૯:૧૬)**

તેમણે વધુમાં સમજાવ્યું કે 'પુસ્તક'નો અર્થ અર્ધજાગ્રત મન છે જેણે, લગભગ અદૃશ્ય જેવા એક કોષમાંથી મારાં આ અંગોનું સર્જન કર્યું. ઉપરાંત એ પણ દર્શાવ્યું કે જે અર્ધજાગ્રત મન આટલું જટિલ શરીર બનાવી શકે છે તો તેનું સંપૂર્ણ સમારકામ પણ બહુ સરળતાથી કરી શકે છે.

આ પાદરીએ તેની ઘડિયાળ દેખાડી અને ઉદાહરણ આપીને સમજાવ્યું. "આ ઘડિયાળને કોઈકે બનાવી છે. ઘડિયાળ બનાવતાં અગાઉ બનાવનાર કારીગરના મનમાં તે અંગે પૂરેપૂરો ખ્યાલ અને યોજના હોવાં જોઈએ. તે પછી જ ઘડિયાળનું નિર્માણ થઇ શકે. જો આ ઘડિયાળ કામ કરતી અટકી જાય તો ઘડિયાળ બનાવનાર તેનું સમારકામ કરી જ શકે". મારા પાદરી મિત્રે મને યાદ અપાવ્યું કે જે અર્ધજાગ્રત મન આપણા શરીરની રચના કરે છે તે ઘડિયાળ બનાવનાર કારીગર સમાન છે. અર્ધજાગ્રત મનને બરાબર ખબર છે કે તંદુરસ્તી એટલે શું, તેને પાછી કેવી રીતે લાવવી, શરીરનાં મુખ્ય અંગોની કામગીરી અને આંતરિક પ્રક્રિયાઓ કેવી રીતે ચલાવવી. આ બધાની અસર બહુ જ સકારાત્મક હશે.

મેં તેની વાત માનીને સરળ રીતે પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કર્યું : "મારું શરીર અને તેનાં બધાં જ અંગો, મારા અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલી અનંત મહામતિ દ્વારા બનાવવામાં આવ્યાં છે. મહામતિ પાસે તંદુરસ્તી વિષે સંપૂર્ણ માહિતી છે. તેના જ્ઞાનને કારણે જ મારાં બધાં અંગો, પેશીઓ, સ્નાયુઓ અને હાડકાં બન્યા છે. તેની, મારામાં જ છુપાયેલી અનંત શુશ્રુષાની શક્તિ, મારા દરેક અણુને એક સંપૂર્ણ અને અક્ષત કોષ તરીકે રૂપાંતર કરવાની

પ્રક્રિયા કરે છે. હું આ સારવાર માટે તેનો ઋણી છું. મારામાં રહેલી રચનાત્મક શક્તિનું કામ બહુ અદ્‌ભુત છે.”

હું રોજ પાંચ મિનિટ માટે દિવસમાં બે-ત્રણ વખત આ પ્રાર્થના કરતો. ત્રણેક મહિનામાં મારી ચામડીનું દર્દ ગાયબ થઇ ગયું હતું.

તમે નોંધ્યું હશે કે મેં તો અર્ધજાગ્રત મનને માત્ર જીવનલક્ષી ઐક્યનું સ્વરૂપ, સૌંદર્ય અને પૂર્ણતા આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો. તેને કારણે મારી તકલીફોના મૂળ જેવી, મનમાં કોતરાઈ ગયેલી નકારાત્મક છબીઓ અને માન્યતાઓ ધીમે ધીમે લુપ્ત થઇ ગઈ. જો તમારા મનમાં બીમારી અંગે વિચાર આવે નહીં તો શરીર ઉપર બીમારીની કોઈ નિશાની દેખાશે નહી. જો તમારા મનને સતત સકારાત્મક વિચારોથી ભીંજાયેલું રાખો તો તમારું શરીર તમારા સંપૂર્ણ કાબૂમાં રહેશે. તંદુરસ્તીનો આ મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે. તારું કામ બહુ અદ્‌ભુત છે; અને મારો આત્મા (અર્ધજાગ્રત મન) તે બધું જાણે છે (બાઇબલ 130:14).

## અર્ધજાગ્રત મન શરીરની બધી જ કાર્યવાહી ઉપર નિયંત્રણ કેવી રીતે રાખે છે

જયારે તમે જાગતા હો કે પથારીમાં ઘસઘસાટ ઊંઘતા હો ત્યારે, જાગ્રત મનની મદદ વગર તમારા અર્ધજાગ્રત મનની અવિરત ચાલતી અને અથાગ કાર્યવાહી બધાં જ મહત્ત્વનાં અંગોને કાર્યરત રાખે છે. જેમ કે તમે નિદ્રાધીન હો તો પણ તમારું હૃદય ધબકતું રહે છે, તમારા ફેફસાં પણ કામ કરતાં રહે છે, શ્વાસોચ્છ્‌શ્વાસની ક્રિયા પણ ચાલતી જ હોય છે, તમારા લોહીમાં ઓક્સીજન પણ ભળતો રહે છે અને લોહી પણ શરીરમાં બધે ફરતું જ હોય છે. અર્ધજાગ્રત મન પાચનતંત્રની કામગીરી ઉપર પણ નજર રાખે છે, તે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરાવે છે અને ખાધેલી વસ્તુને બરાબર પચાવે છે; અને ગૂઢ પ્રક્રિયા દ્વારા પોષક તત્ત્વો શરીરના દરેક અંગ સુધી પહોંચાડે છે. તમારા શરીર ઉપરના વાળ વધતા જ રહે છે. વૈજ્ઞાનિકોના મતાનુસાર આપણે જાગતા હોઈએ તેના કરતાં વધારે પરસેવો નિદ્રાધીન હોઈએ ત્યારે થાય છે. ઊંઘ દરમિયાન તમારાં આંખ, કાન અને અન્ય ઇન્દ્રિયો સક્રિય હોય છે. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે પણ કેટલાય મહાન વૈજ્ઞાનિકોને તેમને મૂંઝવતા કોયડાઓનો જવાબ તેમને સ્વપનામાં કે ઊંઘમાં મળ્યા છે.

કેટલીક વખત તમારું જાગ્રત મન ચિંતા, ઉચાટ, ભય અને હતાશા વ્યક્ત કરીને તમારાં હૃદય, ફેફસાં, હોજરી અને આંતરડાની કામગીરીમાં દખલગીરી કરે છે. આવા નકારાત્મક વિચારોની શૃંખલા તમારા અર્ધજાગ્રત મનની સામાન્ય ક્રિયાને અસર કરે છે. જયારે તમે માનસિક રીતે અસ્વસ્થ હો, ત્યારે ‘જતું કરવા’ વિષે વિચારો, થોડા હળવા થાઓ, તમારા વિચારોની ગતિને થોડી ધીમી પાડો. તમારા અર્ધજાગ્રત મન સાથે વાત કરો, તેને શાંતિ, સુમેળ અને દૈવી વ્યવસ્થા સ્થાપવા માટે આમંત્રણ આપો. તમે જોશો કે તમારા શરીરની સમગ્ર કામગીરી સામાન્ય થઇ જશે. આ માટે તમારે જાગ્રત મન સાથે ભારપૂર્વક સંવાદ કરવો જરૂરી છે. તે તમારા હુકમને જરૂર માનશે.

તમારું અર્ધજાગ્રત મન જીવનને સાચવવા અને તંદુરસ્તી ટકાવી રાખવા માટેના ભરપૂર પ્રયત્નો કરે છે. તેને કારણે જ આપણે બાળકોને પ્રેમ કરીએ છીએ. જીવનનિષ્ઠાનું આ જવલંત ઉદાહરણ છે. માની લો કે તમે ભૂલથી બગડી ગયેલો ખોરાક ખાઈ લીધો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન નુકસાનને નિયંત્રણમાં રાખવાનું કામ કરશે. જો તમે કોઈ ઝેરી પદાર્થ ખાઈ લીધો હોય તો અર્ધજાગ્રત મન તેની અસર નિર્મૂળ કરવાના બધા જ પ્રયત્નો કરશે. જો તમે તેની ચમત્કારિક શક્તિ ઉપર વિશ્વાસ કરશો તો તે તમારી તંદુરસ્તી પૂર્વવત્ કરી દેશે.

## તમારા અર્ધજાગ્રત મન પાસેથી કેવી રીતે કામ કઢાવવું

પહેલી વાત ધ્યાનમાં રાખીએ કે અર્ધજાગ્રત મન સતત કાર્યરત રહે છે. રાત-દિવસ જોયા વગર કામ કરે છે. તે તમને અમુક સંકેત પણ મોકલે છે, ભલે તમે તેના ઉપર કોઈ પ્રતિક્રિયા આપો નહીં! તે તમારા શરીરનું રક્ષણ કરે છે, પરંતુ તમને આ આંતરિક પ્રક્રિયા વિષે સભાનપણે ખ્યાલ આવતો નથી. દરેક વ્યક્તિ તેના અજાગ્રત મન કરતાં જાગ્રત મન સાથે કામ કરવા ટેવાયેલ છે. માત્ર તમે તમારા જાગ્રત મનને આશાવાદી બનાવો, તેને કોઈક કામમાં વ્યસ્ત રાખો અને તમે પ્રેમાળ, સત્ય, ન્યાયી અને સુમેળભર્યા વિચારો જ કરવાની ટેવ પાડો. અત્યારથી જ શરૂઆત કરો, તમારા જાગ્રત મનને સમજાવો કે તમારું અર્ધજાગ્રત મન વિશ્વની મહાશક્તિની સાથે રહીને કામ કરવા સમર્થ છે, તે સતત તમને સંદેશો આપતું રહે છે, શરીરની તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખે છે અને તમારા વિચારો પ્રમાણે પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે.

યાદ રાખો, જેમ પાઇપમાંથી વહેતું પાણી પાઇપનો આકાર ધારણ કરે છે તેમ જીવન પણ તમારા વિચારો પ્રમાણે આકાર બદલે છે. હૈયે ધરપત રાખો કે,

> અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ તમારા જીવનને સુમેળ, સ્વાસ્થ્ય, શાંતિ, આનંદ અને સમૃદ્ધિથી ભરી શકે છે. અર્ધજાગ્રત મનને એક બુદ્ધિશાળી મિત્ર અને સુંદર સાથી તરીકે ગણો. તેનો પ્રભાવ તમારામાં પ્રાણ સંચાર કરે છે, પ્રેરણા આપે છે અને આબાદ બનાવે છે. તે તમને તમારા વિચારો અને માન્યતા પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપે છે.

## અર્ધજાગ્રત મનના સિદ્ધાંતોથી દૃષ્ટિ પાછી મળી

દક્ષિણ પશ્ચિમ ફ્રાન્સના લુડ્ર્સના નાગરિક મેડમ બાયરનો કિસ્સો લુડ્ર્સની હોસ્પિટલના ચોપડે લખાયેલો છે. તેઓ પ્રજ્ઞાચક્ષુ હતાં; તેમની આંખની નસ કૃશ થઇ ગઈ હતી અને કામ કરતી બંધ થઇ ગઈ હતી.તેમણે લુડ્ર્સની હોસ્પિટલની મુલાકાત લીધી અને ચમત્કાર જ થયો હોય તેમ તેમની દૃષ્ટિ પાછી આવી ગઈ. રૂથ ક્રેનસ્ટન નામની યુવતીએ આ કિસ્સો બરાબર નોંધ્યો અને લુડ્ર્સના મેક્કાલ સામયિકમાં લખ્યો પણ ખરો. તે નવેમ્બર 1955 નો સમય હતો. રૂથ લખે છે, “મેડમ બાયરને તેમની દૃષ્ટિ પાછી મળી

ગઈ તે બહુ અકલ્પનીય હતું કારણ કે તેમની આંખની નસ મૃત થઇ ગઈ હતી. કેટલાય ડોક્ટરોએ વિવિધ રીતે ચકાસણી કરીને ખાતરીપૂર્વક કહ્યું હતું કે નસ કામ કરતી નથી. પણ એક મહિના પછી ફરી ચકાસણી કરી તો બધું જ સામાન્ય થઇ ગયું હતું. તબીબી નિષ્ણાતોના માટે મેડમ બાયર 'મૃત આંખ'થી જોતાં હતાં."

મેં લુડ્ર્સની મુલાકાત લીધી છે અને એવા ઘણા ચમત્કારિક કિસ્સાઓ જોયા છે કે દર્દીને સાવ સારું થઇ ગયું હોય. પછીના પ્રકરણમાં આ વિષે ચર્ચા કરીશું. દુનિયામાં ખ્રિસ્તી અને અન્ય ધર્મોના મંદિરોમાં આવા 'ચમત્કારિક શુશ્રુષા'ના કિસ્સા બને છે તેમાં કોઈ શંકા નથી.

મેડમ બાયરને તેમની દૃષ્ટિ પાછી મળી ગઈ તે કોઈ મંત્રેલા પાણીથી નથી થયું પણ તેમાં અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ જવાબદાર છે. મેડમ બાયરની શ્રદ્ધાને અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિએ પ્રતિભાવ આપ્યો. દૃષ્ટિ પાછી મળશે તેવી દૃઢ માન્યતા તેમના મનમાં ઘર કરી ગઈ હતી. તેના આધારે જ અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિએ કામ કરી આપ્યું. તેનો અર્થ એમ થયો કે તમારે તે વાતને સત્ય માનવી પડે. એક વાર અર્ધજાગ્રત મનમાં તેનો સત્ય તરીકે સ્વીકાર થાય પછી બધું આપમેળે જ થાય છે. બહુ જ વિશ્વાસ અને આશા સાથે મેડમ બાયર એક ચર્ચમાં ગયાં હતાં. મનમાં તેમને ખાતરી હતી કે ચર્ચમાંથી તેમને અંધાપો દૂર કરવાનો ઉપાય મળી જશે. તેમના અર્ધજાગ્રત મને બરાબર પ્રતિભાવ તે જ રીતે આપ્યો. પોતાની પ્રાણિક શક્તિ વહાવી હતી. જે અર્ધજાગ્રત મન આંખનું સર્જન કરી શકે તે એક મૃત નસને જરૂર ચેતનવંતી કરી શકે. જે શક્તિ સર્જન કરી શકે તે નવસર્જન પણ કરી જ શકે. તમારી શ્રદ્ધા પ્રમાણે તમને પરિણામ મળે.

## સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો વિચાર તમારા અર્ધજાગ્રત મન સુધી કેવી રીતે પહોંચાડવો

જાહોનિસબર્ગ, દક્ષિણ આફ્રિકામાં રહેતા મારા ઓળખીતા એક પાદરીએ મને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યના વિચારને અજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડવાનો નુસખો બતાવ્યો. તેમને ફેફસાંનું કેન્સર લાગુ પડયું હતું. તેમણે પોતાના હસ્તાક્ષરમાં જે તરકીબ વર્ણવી તે રજૂ કરું છું : "દિવસમાં અમુક વખત હું માનસિક અને શારીરિક આરામ કરતો. મારા શરીર સાથે નીચે પ્રમાણે વાત કરીને તેને હળવું કરતો, 'મારું હૃદય અને ફેફસાં શાંત છે, મારું મગજ હલકું છે, હું સંપૂર્ણપણે આરામની મુદ્રામાં છું.' માત્ર પાંચ જ મિનિટમાં મને તંદ્રા જેવું લાગતું. હું દરેક વખતે નીચેનું સત્ય મનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરતો - 'ઈશ્વરની પૂર્ણતા મારા દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો વિચાર મારા અર્ધજાગ્રત મનને ભરી રહ્યો છે. મારા મનમાં રહેલી ઈશ્વરની છબી એક સંપૂર્ણ છે અને મારું મન આ પૂર્ણ છબીની સાથે તાલમેળ સાધે છે.' " આ પાદરીના કેન્સરના રોગમાં નોંધપાત્ર સુધારો થયો. તમારા અર્ધજાગ્રત મન સુધી વાત પહોંચાડવાનો આ બહુ સરળ અને સાદો ઉપાય છે.

બીજો એક અદ્ભુત રસ્તો છે - વૈજ્ઞાનિક અથવા તો શિસ્તબદ્ધ કલ્પનાનો. ડેરેક મારા મિત્રની ઓળખાણ લઈને મારી પાસે આવેલો એક લકવાગ્રસ્ત યુવાન છે. મેં ડેરેકને

કહ્યું કે તેણે પોતે ઓફિસમાં ટહેલતો હોય તેવી કલ્પના કરવી જોઈએ. તે ટેબલ ઉપર બેસીને કામ કરતો હોય, ફોનના જવાબ આપતો હોય અને પોતે સાવ સાજો થઇ ગયો હોય તે રીતે જ બધી ક્રિયા કરતો હોય તેવી કલ્પના કરવી જોઈએ. મેં ડેરેકને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યના વિચાર અંગે સમજાવ્યું અને તેનું માનસચિત્ર અર્ધજાગ્રત મનમાં સ્વીકારવા માટેની સૂચના આપી.

તેણે મારી વાત માની અને પોતે જાણે ઓફિસમાં પાછો આવી ગયો હોય તેવું મનમાં ઠસાવી દીધું. ડેરેકને ખ્યાલ હતો કે તે પોતાના અર્ધજાગ્રત મનને ચમત્કાર કરવા માટે લલકારી રહ્યો છે. પણ અર્ધજાગ્રત મનમાં તંદુરસ્તી અંગે ચિત્ર અંકિત થઇ ચૂક્યું હતું. થોડા સપ્તાહ આ પ્રમાણે કર્યા પછી, એક દિવસ પછી જયારે ડેરેકની પત્ની અને નર્સ બહાર ગયાં હતાં ત્યારે એક ટેલિફોન રણક્યો. ટેલિફોન લગભગ બાર ફૂટ દૂર હતો. પણ ડેરેકે ઊભા થઈને તેનો જવાબ આપ્યો. તે ક્ષણે તેનો લકવા દૂર થઇ ગયો હતો. અર્ધજાગ્રત મનની ચિકિત્સા શક્તિએ માનસચિત્ર પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપ્યો અને તંદુરસ્તી પાછી આવી ગઈ.

આ વ્યક્તિના મનમાં એક મોટી અડચણ હતી. તેને કારણે મગજના હુકમો પગ સુધી પહોંચતા નહીં, એટલે તે ચાલી શકતો નહીં. જયારે તેણે પોતાની અંદર રહેલી સુષુપ્ત શક્તિ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું ત્યારે શક્તિ આપોઆપ વહેવા માંડી અને તે ચાલી શકવા સક્ષમ બની ગયો.

**'તમે પ્રાર્થનામાં જે પણ કંઈક શ્રદ્ધાપૂર્વક માગો છો, તે તમને જરૂર મળશે'. મેથ્યુ ૨૧:૨૨.**

 **યાદ રાખવા લાયક મુદ્દા** 

1. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારા શરીરની દરેક મહત્ત્વની ક્રિયાઓ ઉપર કાબૂ ધરાવે છે અને દરેક સમસ્યાના ઉકેલ વિષે જાણે છે.

---

2. રાત્રે સૂતાં અગાઉ તમારા અર્ધજાગ્રત મનને એક વિનંતી કરો અને તેની ચમત્કારિક શક્તિનો જાતઅનુભવ કરો.

---

3. તમે અર્ધજાગ્રત મનમાં જે છબી કંડારો છો તે, સંજોગો, અનુભવ અને ઘટના તરીકે વ્યક્ત થાય છે. તેથી તમારે અર્ધજાગ્રત મનમાં ધરબાયેલા વિચારો અને માન્યતાઓ વિષે બહુ સજાગ રહેવું જોઈએ.

---

4. ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાનો નિયમ બ્રહ્માંડમાં બધે જ લાગુ પડે છે. તમારા વિચારો ક્રિયા છે અને તેની પ્રતિક્રિયા રૂપે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં જે પ્રતિભાવ જાગે છે તેથી જ, તમારા વિચારો ઉપર લગામ રાખો.

---

5. અપૂર્ણ કામનાઓને કારણે હતાશા જન્મે છે. જો તમે અડચણો, વિલંબ અને મુશ્કેલીઓ ઉપર ધ્યાન આપશો તો તમારું અર્ધજાગ્રત મન તે પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપશે અને તમે સ્વહિત અવરોધશો.

---

6. જીવનના સિદ્ધાંતો અનુસાર દૈવી શક્તિ તમારામાંથી અવિરત અને લયબદ્ધ રીતે વહેતી રહે છે. તમારે માત્ર નિશ્ચય કરવાનો છે કે “જે અર્ધજાગ્રત મન મારામાં આ ખેવના જન્માવે છે તે જ આ ખેવના પૂર્ણ કરવા માટે મને મદદ કરશે.” આવો નિશ્ચય બધા જ આંતરિક સંઘર્ષ ઉપર પૂર્ણવિરામ લાવી દે છે.

---

7. ચિંતા, ઉચાટ અને ભય દ્વારા તમે તમારાં હૃદય, ફેફસાં અને અન્ય અંગોની કામગીરીમાં હસ્તક્ષેપ કરી શકો છો. પણ જો તમે અર્ધજાગ્રત મનને સુમેળ, સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિના વિચારોથી ભરી દો તો તમારું શરીર ફરીથી તંદુરસ્ત થઇ શકે છે.

---

8. તમારા જાગ્રત મનને આશાવાદી બનાવો. તેનાથી તમારું અર્ધજાગ્રત મન આવા સકારાત્મક વિચારોને યથાર્થ બનાવશે.

---

9. તમારી દરેક સમસ્યાના સુખદ અંતની કલ્પના કરો, સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાના આનંદનો અનુભવ કરો. તમે જે પણ કલ્પના કરી હશે તેને સત્ય તરીકે સ્વીકારીને તમારું અર્ધજાગ્રત મન પરિપૂર્ણ કરશે.





**પ્રકરણ-૪**

> **બધા રોગોનું જન્મસ્થળ માણસનું મન છે. જ્યાં સુધી મન ઉપર કોઈ અસર નહી થાય ત્યાં સુધી શરીર ઉપર બીમારીની કોઈ જ અસર થતી નથી.**

# આદિકાળમાં માનસિક ઉપચાર

આદિકાળથી એવું માનવામાં આવે છે કે આપણી આસપાસ ક્યાંક એવી શક્તિ છે કે જે આપણા શરીરની કાર્યવાહી, જો બગડી ગઈ હોય તો, ફરીથી સામાન્ય કરી શકે છે. તે સમયના લોકો માનતા કે આવી શક્તિની અમુક સંજોગોમાં ઉપાસના થઇ શકે છે અને માનવીની પીડા દૂર થઇ જાય છે. આવી માન્યતા દુનિયાના દરેક દેશ-પ્રદેશના ઇતિહાસના પાનાંમાંથી મળી આવે છે.

દુનિયાના ઇતિહાસની શરૂઆતમાં કહેવાતું કે પાદરીઓ અને સાધુઓ પાસે એવી શક્તિ છે કે જે કોઈ પણ વ્યક્તિના વર્તન ઉપર નિયંત્રણ મેળવી શકે, કોઈ બીમાર વ્યક્તિને સાજા કરી શકે. આવી શક્તિ તેમને ઈશ્વર પાસેથી મળી હોવાનો દાવો કરવામાં આવતો અને વ્યક્તિને બીમારીમાંથી બહાર લાવવાની પ્રક્રિયા જે તે પ્રદેશની સંસ્કૃતિ ઉપર આધાર રાખતી. આવી જાદુઈ પ્રક્રિયાને ઈશ્વરને ભોગ, મંત્ર, દોરાધાગા,  તાવીજ, વીંટી, મૂર્તિ, વગેરે સાથે જોડી દેવામાં આવી.

જેમકે પ્રાચીન સમયમાં ધર્મગુરુઓ અને મંદિરમાં પુજારીઓ દર્દીને કોઈ દવા આપતા અને દર્દી રાત્રે સૂવે તેની પહેલાં સંમોહન વિદ્યાથી તેને વશમાં કરીને કહેતા કે તેની નિદ્રાવસ્થા દરમિયાન ઈશ્વર તેની સમક્ષ આવશે અને તેને સ્વસ્થ કરી દેશે. આવાં અનેક ઉદાહરણ છે. સ્વાભાવિક છે કે આ બધાંમાં અર્ધજાગ્રત મનને એક શક્તિશાળી સૂચન કરવામાં આવતું હતું.

કહેવાતું કે જો તેમને કહેવામાં આવેલી વિચિત્ર કહી શકાય તેવી રીત પ્રમાણે આરાધના કરી હોય તો, અમુક ગૂઢ વિધિઓ કર્યા પછી, હેકેટના ભક્તો (હેકેટ પ્રાચીન ગ્રીસમાં મેલીવિદ્યા, જાદુ અને ભૂતપ્રેતની દેવી તરીકે પ્રસિદ્ધ હતી) નિદ્રામાં દેવીના દર્શન કરી શકતા. શુક્લ પક્ષના અર્ધ ચંદ્રના અજવાળામાં ખુલ્લા મેદાનમાં ગરોળીને ગુંદર, લોબાન  અને અન્ય ચીકણા પદાર્થમાં રાખીને મારવાનું કહેવામાં આવતું. કહેવાય છે કે આવી ઘાતકી વિધિને અંતે કેટલાય લોકોને બીમારીથી છુટકારો મળ્યો હતો.

બહુ સ્વાભાવિક છે કે આવી વિચિત્ર કહેવાય તેવી પ્રક્રિયામાં આવા લોકોના અર્ધજાગ્રત મન માટે કલ્પના કરવાનું  સૂચન હતું અને તેનો સ્વીકાર પણ થતો હતો. બસ,

પછી તો અર્ધજાગ્રત મન દર્દીને પોતાની શક્તિ વડે સાજો કરવા સમર્થ હતું જ.

દરેક યુગમાં, તાલીમ પામેલા અનુભવી તબીબો જે પરિણામ મેળવી શક્યા નહીં ત્યાં ભુવા અને તાંત્રિકોને અભૂતપૂર્વ સફળતા મળી હોવાના દાખલા છે. દુનિયાના કોઈ પણ પ્રદેશમાં જાઓ, આવા જાદુ-ટોણાવાળા લોકો મળી આવશે. આ બધા કેવી રીતે દર્દીને સાજો કરતા? તેનો જવાબ એક જ છે - દર્દીને આવી વિધિઓમાં ઊંડી શ્રદ્ધા (કે અંધશ્રદ્ધા) હતી. દર્દીનું જ અર્ધજાગ્રત મન રોગ દૂર કરવા માટે શક્તિ રેડી દેતું. કેટલીય પદ્ધતિઓ બહુ વિચિત્ર અને આશ્ચર્યજનક હતી, પણ દર્દીની કલ્પનામાં બંધબેસતી હતી અને ભાવના છલકાવા માંડતી. આવી માનસિક પરિસ્થિતિમાં તંદુરસ્તી અંગેનું સૂચન દર્દીના જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનમાં બરાબર બેસી જતું. આ વિશે આપણે હવે પછીના પ્રકરણમાં વિગતે ચર્ચા કરીશું.

## બાઇબલનો વૃત્તાંત - અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ

**તમે જે પણ વસ્તુની ઈચ્છા ધરાવો છે, તે તમને મળશે જ તેવી શ્રદ્ધા રાખો, મનમાં સ્વીકારો લો અને પ્રાર્થના કરો તો જરૂર પ્રાપ્ત થશે માર્ક ૧૧:૨૪**

ઈસુના શિષ્ય માર્કના વાક્યને ફરીથી વાંચો. તેમાં ક્રિયાપદના કાળ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો.

> પહેલાં 'શ્રદ્ધા રાખો અને મનમાં સ્વીકારી લો', પછી પ્રાર્થના કરો ત્યારે ભવિષ્યમાં તમને 'મળશે'. વિદ્વાન લેખકો આપણને સલાહ આપે છે કે શ્રદ્ધા રાખો અને તેને સત્ય તરીકે સ્વીકારી લો કે તમારી કામના પૂર્ણ થઇ ગઈ છે તો ભવિષ્યમાં અનુભૂતિ હકીકતમાં થઇ શકશે.

આ તરકીબની સફળતાનો આધાર વિચાર કેટલો ઊંડો છે અને માનસચિત્ર મનમાં કેવી રીતે અંકાયેલું છે તેના ઉપર છે. જો આ વિચાર અને માનસચિત્ર (વિઝયુલાઝેશન), તમારા મનમાં હકીકત બનીને ઊતરી ગયાં હોય તો તે વાસ્તવિકતા બની રહેશે.

તમારી ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે તમારા અર્ધજાગ્રત મનને પોતાની રચનાત્મક શક્તિના ઉપયોગની પ્રેરણા આપવા માટે થોડા ગૂઢ શબ્દપ્રયોગો વાપરીને તેને એક ચોક્કસ દિશાનિર્દેશન કરો. તમારા વિચારો, આદર્શ, યોજના અને હેતુઓ તમારા હાથ અને પગ જેટલાં જ વાસ્તવિક છે. બાઇબલમાં વર્ણવેલી નીચેની તરકીબમાં તમે તમારા મનમાંથી કાલ્પનિક અડચણરૂપ પરિસ્થિતિના વિચારો અને તેની સંભવિત અસરથી દૂર કરી દો. તમે મનમાં એક વિચારરૂપી બીજ વાવો. જો તમે તેમાં કોઈ ઉપદ્રવ કરો નહીં તો તેમાં દર્શનીય અંકુર ફૂટશે.

ઈસુના કહેવા અનુસાર શ્રદ્ધા બધાના મૂળમાં છે. તમને બાઇબલમાં વારંવાર વાંચવા મળે છે કે,

> 'તમે જેવી શ્રદ્ધા રાખશો તેવું ફળ તમને મળશે'. તમે જે પ્રકારનાં બીજ

જમીનમાં વાવો તે પ્રમાણે તમે કહી શકો કે બીજમાંથી કેવા ઝાડ કે છોડ ઊગી નીકળશે.

જેમ તમે કુદરત અને ખેતીવાડીના સિદ્ધાંતોને આધારે કહી શકો કે વાવેલાં બીજમાંથી ક્યારે કેવાં અંકુર ફૂટી નીકળશે. બાઇબલમાં જે શ્રદ્ધાની વાત કહેવાઈ છે તે શું છે - શ્રદ્ધા એટલે તમે કઇ રીતે વિચારો છો, શ્રદ્ધા એટલે મનનું વલણ, શ્રદ્ધા એટલે આંતરિક પ્રમાણપત્ર, શ્રદ્ધા એટલે એવી ખાતરી કે તમે જે પણ વિચાર્યું છે અને અર્ધજાગ્રત મનમાં કંડારાયેલું છે તે એક દિવસ હકીકત બનીને રહેશે. શ્રદ્ધા એટલે તમારા તર્ક અને ઇન્દ્રિયોના ઇનકાર છતાં તમારું મન તેનો સ્વીકાર કરે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તાર્કિક, વિશ્લેષક જાગ્રત મન જે વાતને વાહિયાત ગણીને અવગણે છે તે તમારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ ઉપર સંપૂર્ણ આધાર રાખે છે તે વિચાર એટલે શ્રદ્ધા.

## બાઇબલમાં વર્ણવાયેલી એક સુંદર પદ્ધતિની મેથ્યુએ નોંધ કરી છે (૯:૨૮-૩૦)

તેઓ બધા જયારે ઘરમાં આવ્યા ત્યારે તેઓ પ્રજ્ઞાચક્ષુ હતા, પણ તેમને ઈસુમાં અપાર શ્રદ્ધા હતી. જયારે ઈસુએ તેમને પૂછ્યું કે તમને લાગે છે કે હું આ કામ કરી શકીશ? ત્યારે તેમણે બધાએ ભારપૂર્વક હકારમાં જવાબ આપ્યો ત્યાર પછી ઈસુએ તેમની આંખોને સ્પર્શ કર્યો અને કહ્યું 'તમારી શ્રદ્ધા પ્રમાણે થાઓ'. તેમણે આંખો ખોલી, તેમને ઈસુનાં દર્શન થયાં. ઈસુએ, આ બધું કેવી રીતે શક્ય બન્યું તેનું, રહસ્ય અકબંધ રાખવા વિનંતી કરી.

'તમારી શ્રદ્ધા પ્રમાણે થાઓ' શબ્દોમાં તમે જોઈ શકો છો કે ઈસુ ખરેખર અંધ વ્યક્તિઓના અર્ધજાગ્રત મનને સંબોધી રહ્યા હતા. તેમની શ્રદ્ધામાં ઊંડી આશા હતી, અંતરની લાગણી હતી અને વિશ્વાસ હતો કે કશુંક ચમત્કારિક બનશે અને તેમની પ્રાર્થના ઈશ્વર સાંભળશે અને સાંભળી પણ ખરી! રોગ ભગાડવાની આ સદીઓ પુરાણી તરકીબ છે. આખા વિશ્વમાં લગભગ બધે જ દરેક ધર્મમાં આવા નુસખા પ્રચલિત છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઈસુએ દૃષ્ટિ પાછી મળી ગઈ હોય તેવા લોકોને આ ઘટના વિષે કોઈને ન જણાવવા માટે સૂચના આપી. તેમને લાગ્યું કે આવું કરવાથી નાસ્તિક લોકો શંકા કરશે અને અપમાનજનક ટીકા કરશે. વધુમાં લોકોએ પોતાના અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલા ભય, શંકા અને ચિંતા ઈસુ ઉપર છોડીને જે ફાયદા મેળવ્યા હતા તે બધા જ વેડફાઈ જશે.

**....તે પછી (ઈસુએ) પોતાની શક્તિ વડે હલકી મનોવૃત્તિને (મનમાંથી) દૂર થઇ જવાની આજ્ઞા આપી અને આવા (વિચારો) દૂર થઇ ગયા. (લ્યુક ૪:૩૬)**

જયારે બીમાર વ્યક્તિઓ ઈસુ પાસે તેમના રોગના ઈલાજ માટે આવ્યા ત્યારે તે બધાને પોતાની અને ઈસુની અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિમાં વિશ્વાસ હતો. ઈસુએ જે પણ કંઈ કહ્યું તેના સાતત્ય વિષે તેમને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હતો. એટલું જ નહીં પણ દર્દીઓ

અને ઈસુ બંને એક સાથે બ્રહ્માંડની શક્તિ સાથે એકરૂપ થઇ જતા હતા. તેમની શ્રદ્ધા અને અર્ધજાગ્રત મનની ચમત્કારિક શક્તિ દર્દીઓના મનમાં રહેલી નકારાત્મક અને વિનાશાત્મક છબીઓને ભૂંસી નાખતા હતા. તેને કારણે દર્દીઓ આપમેળે જ સાજા થવા લાગતાં. ઈસુનું વાક્ય લોકોના અર્ધજાગ્રત મન માટે હુકમ જેવી અસર કરતું. ઉપરાંત ઈસુની પોતાના અર્ધજાગ્રત મન અંગેની સભાનતા, તેની શક્તિ અને લોકો પ્રત્યેની લાગણીને કારણે તે લોકો માટે બ્રહ્મવાક્ય બની રહેતું.

## દુનિયામાં ચમત્કારો બધે જ બને છે

જાપાન, ભારત, યુરોપ અને અમેરિકા સુધ્ધાં, દુનિયામાં બધે જ, અસાધ્ય બીમારીમાંથી મુકિત કોઈ હોસ્પિટલમાં નહીં, પણ વિવિધ ધર્મસ્થાનોમાં મળી હોય, તેવા અસંખ્ય કિસ્સાઓ નોંધાયા છે. મેં જાપાનમાં કેટલાંક પ્રસિદ્ધ મંદિરોની મુલાકાત લીધી છે. વિશ્વપ્રસિદ્ધ ડીયાબુત્સુ મંદિરમાં ભગવાન બુદ્ધની વિશાળ પ્રતિમા છે. બુદ્ધ ધ્યાનની મુદ્રામાં બેઠા છે અને તેમનું મુખ તદ્દન શાંત છે પણ ચિંતનશીલ ઊર્મિ છવાયેલી છે. 42 ફૂટ ઊંચી આ પ્રતિમા જાપાનનાં બૌદ્ધ મંદિરો પૈકી એક મંદિરમાં છે. અહીં મેં આબાલવૃદ્ધોને મૂર્તિનાં ચરણોમાં માથું ટેકવતાં જોયાં. સાથે સાથે તેઓ પૈસા, ફળ, ચોખા, નારંગી વગેરેનો ભોગ ચડાવતા હતા. ધૂપ-દીપ પ્રગટાવતા અને પોતાની માગણી અંગે પ્રાર્થના ગાતા હતા.

(**અન્ય વિશેષ:** આપણે ત્યાં પણ સારંગુપરના હનુમાનજી મંદિરમાં વળગાડના અસંખ્ય દર્દીઓ સારા થયાના પુરાવા છે.)

એક યુવાન છોકરી બુદ્ધની મૂર્તિને પ્રણામ કરીને જે પ્રાર્થના ગાતી હતી તે અંગે મારા સ્થાનિક ગાઈડે (ભોમિયાએ) સમજાવ્યું. યુવતીએ મૂર્તિ સમક્ષ મીણબત્તી પ્રગટાવી અને ફળો પણ ધર્યાં. કોઈક કારણસર તેનો અવાજ હરાઈ ગયો હતો અને આ મંદિરમાં તે પુનઃસ્થાપિત થઇ ગયો હતો. તેથી જ આ યુવતી ભગવાન બુદ્ધનો આભાર માનતી હતી. તે એવું માનતી હતી કે જો પોતે અમુક વિધિ કરશે, ઉપવાસ કરશે અને ખાસ પ્રકારનો ભોગ ચડાવશે તો ભગવાન બુદ્ધ તેનો સુંદર અવાજ ફરી મેળવી આપશે. આ પ્રકારની શ્રદ્ધાનો દીવો મનમાં પ્રગટાવવાથી અને આશા રાખવાથી તેના અર્ધજાગ્રત મનમાં એક માન્યતા બંધાઈ ગઈ. અર્ધજાગ્રત મને આ માન્યતાને પ્રતિભાવ આપ્યો હતો.

કલ્પના અને આંધળી માન્યતામાં છુપાયેલી અગાધ શક્તિનું બીજું ઉદાહરણ હું આપું. મારા એક સગા - પોલને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હતો. તેમનાં ફેફસાં બહુ ખરાબ રીતે બગડી ગયાં હતાં. તેમના દીકરા માર્વિને એ પિતાને સાજા કરવાનું બીડું ઝડપ્યું. માર્વિન પશ્ચિમ ઓસ્ટ્રેલિયામાં પર્થ ખાતે આવેલા પિતૃગૃહે પહોંચી ગયો. તેણે પોલને યુરોપના કોઈક ધર્મસ્થાનમાંથી પાછા ફરેલા કોઈક પાદરી વિષે વાત કરી. આ પાદરી પાસેથી લગભગ 500 ડોલર આપીને મેળવેલો નાનકડો ક્રોસ (ઈસુના વધસ્તંભની પ્રતિકૃતિ) પિતાને આપ્યો.

હકીકતમાં આ નવયુવાન - માર્વિને ફૂટપાથ પરથી એક નાનકડો લાકડાનો ટુકડો

ઉઠાવ્યો હતો. તેને કોઈ એક ઝવેરીની દુકાનમાં જઈને વીંટીમાં એવી રીતે મઢાવ્યો કે ખરેખર કોઈ દિવ્ય ક્રોસ જ લાગે. આ વસ્તુ તેણે પોતાના પિતાને આપીને કહ્યું કે આ વીંટીમાં એવી શક્તિ છે કે તેને સ્પર્શ કરવાથી જ લોકોનાં દર્દ દૂર થઇ જાય છે. તેણે બીમાર પોલની કલ્પનાશક્તિને એવી લલકારી કે પોલેએ તે વીંટી છાતીસરસી ચાંપી, મનોમન પ્રાર્થના કરી અને સૂવા જતા રહ્યા. બીજા દિવસે ચમત્કાર જ થયો - તેમને સંપૂર્ણ સારું થઇ ગયું હતું. ક્ષયરોગ માટેના બધાં જ પરીક્ષણ નકારાત્મક હતાં.

હવે તમને ખબર છે કે ફૂટપાથ ઉપરથી ઉઠાવેલા લાકડાના ટુકડાને કારણે પોલને ક્ષયરોગમાંથી મુક્તિ નહતી મળી. આ ટુકડો તો માત્ર નિમિત્ત બન્યો હતો. હકીકતમાં તે ભાઈની કલ્પના એટલી ઊંચે પહોંચી ગઈ કે તેમને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી વિષે આશા બંધાઈ. આ કલ્પના સાથે તેમના મનની અર્ધજાગ્રત શક્તિએ હાથ મિલાવ્યા અને બેય પરિબળોએ ભેગાં મળીને લગભગ રાતોરાત તબિયત સુધારી દીધી. પિતાને ક્યારેય માર્વિનની આ યુક્તિ વિષે જાણ થઇ નહી. જો ભાંડો ફૂટી ગયો હોત તો કદાચ ક્ષયરોગે ઉથલો માર્યો હોત. ત્યાર પછી તેઓ પંદર વર્ષ જીવ્યા, એટલે કે 89 વર્ષે અવસાન પામ્યા ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ નિરોગી જીવન જીવ્યા.

## રોગનિવારણ માટેનો વિશ્વવ્યાપી સિદ્ધાંત

રોગનાબૂદી માટેના અનેક ઉપચારોમાં એક સર્વસ્વીકૃત હકીકત એ છે કે આ ઉપચારો એક સામાન્ય લક્ષણનો ઈલાજ કરે છે. તેનાથી એક વિચાર તો આપણા મનમાં ચોક્કસ આવે કે આ બધામાં એક સામાન્ય સિદ્ધાંત રહેલો હોવો જોઈએ , જેમ કે

> અર્ધજાગ્રત મન, કે જે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.
>
> **હવે તમારા મનને નીચેનાં સનાતન સત્યો યાદ કરાવો :**
>
> **પ્રથમ,** આપણી અંદર એવી માનસિક કાર્યવાહી થઇ રહી હોય છે કે જેના બે ઘટક છે - જાગ્રત મન અને અર્ધજાગ્રત મન.
>
> **બીજું,** તમારું અર્ધજાગ્રત મન, તેને કરવામાં આવેલી સૂચનાઓનું અક્ષરશઃ પાલન કરે છે. એટલું જ નહી તે શરીરનાં અંગોની કાર્યવાહી, સંવેદના અને પરિસ્થિતિ ઉપર પણ કાબૂ ધરાવે છે.

હું એવું માનું છું કે કોઈ પણ વ્યક્તિને સંમોહિત કરીને તેનામાં દરેક રોગનાં લક્ષણો જન્માવી શકાય તે હકીકતથી આ પુસ્તકનાં વાચકો માહિતગાર હશે. જેમ કે કોઈ વ્યક્તિને તમે સંમોહિત કરીને વશમાં કરો તો તમારા કહેવા પ્રમાણે તેના શરીરમાં તત્ત્વ આવી શકે, ઠંડી લાગી શકે કે ચહેરો ધોયેલા મૂળા જેવો પણ થઇ શકે. તમે તેને લકવા થયો છે તેવું ઠસાવો તો તે ચાલી પણ નહીં શકે. તમે ઠંડુ પાણી ભરેલો એક પ્યાલો તેના નાક પાસે લાવીને કહો કે આ કાળા મરીનો ભૂકો છે, તેને સૂંઘો. તો તે છીંકો ખાવા માંડશે. તમને શું

લાગે છે, છીંકો આવવાનું કારણ શું હોઈ શકે - પાણી કે સૂચના?

કોઈ વ્યક્તિ કહે કે તેને ઘાસની એલર્જી છે અને તમે તેને સંમોહિત કર્યા પછી તેના નાક પાસે પ્લાસ્ટીકનું ફૂલ મૂકો કે ખાલી પ્યાલો મૂકો અને કહો કે આ ઘાસ છે. તેવા સંજોગોમાં તે વ્યક્તિ એલર્જી થઇ હોય તેવાં લક્ષણો દેખાડશે. આ વાત સાબિત કરે છે કે,

**રોગનું મૂળ મનમાં રહેલું છે. તેથી જ રોગનિવારણનો ઉપચાર માનસિક રીતે પણ થઇ શકે છે.**

તમને ખબર હશે કે ઓસ્ટીયોપથી (રાખ અને માટીથી શરીરના રોગ નિવારવાનું વિજ્ઞાન), કાયરોપ્રેક્ટીક (કરોડરજ્જુને ખાસ પ્રકારે દબાવીને અથવા તો કસરત કરાવીને રોગ દૂર કરવાનું વિજ્ઞાન) અને નેચરોપથી (કુદરતી સાધનો અને ઉપચારો વડે રોગ દૂર કરવાનું વિજ્ઞાન) જેવી તબીબી વિજ્ઞાનની શાખાઓ ઉપરાંત કેટલીય ધાર્મિક વિધિઓ પણ લોકોને સાજા કરવામાં ઉપયોગી થયાના દાખલા છે. પણ બહુ સ્વાભાવિક છે કે અર્ધજાગ્રત મનને કારણે જ આ બધા ઉપાયો સફળ થયા છે.

તમે નોંધ્યું છે કે દાઢી કરતી વખતે પડેલા કાપા કેવી રીતે રૂઝાઈ જાય છે. શરીરને બરાબર ખબર છે કે આવા ઉઝરડા કે કાપાને કેવી રીતે મટાડવા. તેનાથી પણ ગંભીર જખમોને ડોક્ટર પાટો બાંધે છે અને 'કુદરત રૂઝ લાવે છે '. અહીં કુદરત એટલે કુદરતના નિયમો, અર્ધજાગ્રત મનના નિયમો! આત્મરક્ષણ કુદરતનો પહેલો નિયમ છે,

મજબૂત આત્મસ્ફુરણા તમારું સર્વશક્તિમાન સ્વયંસૂચન છે.

## ભિન્ન ભિન્ન વાદ

રોગનિવારણ અંગે ધાર્મિક પંથ અને પ્રાર્થના સંઘના લોકોએ રજૂ કરેલા પોતપોતાના સિદ્ધાંતોની આ પુસ્તકમાં ચર્ચા કરવી યોગ્ય નથી. દરેકની દૃષ્ટિએ પોતાની વાત સાચી છે અને તે માટેના જરૂરી પુરાવાઓ પણ લગભગ બધા પાસે છે જ. આ પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વાસ્તવિકતા થોડી જુદી છે.

તમને રોગમાં રાહત આપતા વિવિધ ઉપચારો વિષે જાણકારી હશે જ. ઓસ્ટ્રિયામાં થઇ ગયેલા ડોક્ટર ફ્રાન્સ એન્ટન મેસ્મેર (1734 થી 1815) પેરિસમાં તબીબી સારવાર આપતા હતા. તેમણે શોધી કાઢ્યું કે શરીરના રોગિષ્ટ અંગ ઉપર લોહચુમ્બક રાખવાથી રોગ ચમત્કારિક રીતે દૂર થઇ જાય છે. તેમણે કાચ અને ધાતુના અન્ય ટુકડાઓ વડે પણ રોગ દૂર કરવાના પ્રયોગો કર્યા. થોડા સમય પછી તેમણે આવા ઉપચાર આપવાનું બંધ કર્યું. તેમનો દાવો હતો કે આ બધા ઉપચારો 'પ્રાણિક ચુંબકત્વ'ને આભારી હતા. તે કહેતા કે તેમના સાધનોમાંથી આવું ચુંબકત્વ દર્દીના શરીરમાં જતું અને તેનાથી બીમારી દૂર થઇ જતી.

આવા નુસ્ખાઓ પછી તેમણે, સંમોહનવિદ્યાનો આશરો લીધો. તે સમયમાં આવા પ્રયોગો મેસ્મરિઝમ તરીકે ઓળખાતા. અન્ય ડોકટરો કહેતા કે રોગનિવારણનું મુખ્ય

કારણ, બીજું કંઈ નહી પણ અર્ધજાગ્રત મનને કરાયેલું સૂચન, છે. આવા અન્ય ડોક્ટરોના સમૂહમાં માનસશાસ્ત્રીઓ, માનસિક રોગના નિષ્ણાત, ઓસ્ટિયોપેથ (ઓસ્ટિયોપથીથી ઉપચાર કરનાર), કાયરોપ્રેક્ટર(કાયરોપ્રેક્ટીકથી ઉપચાર કરનાર), ચર્ચના પાદરીઓ પણ હતા. તેમના માટે રોગ નિર્મૂલન માટે દર્દીના અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલી બ્રહ્માંડની શક્તિ કારણભૂત હતી. તેમ છતાં બધા પોતાનો કક્કો ખરો સાબિત કરવાનો પ્રયત્ન કરતા. તંદુરસ્તી પાછી મેળવવાની પ્રક્રિયા ચોક્કસ, સકારાત્મક માનસિક વલણવાળી, વિચારવાની ક્રિયા છે તેને આપણે સામાન્ય ભાષામાં શ્રદ્ધા તરીકે ઓળખીએ છીએ.

**જ્યાં આશા અને વિશ્વાસ ભેગાં થાય ત્યારે અર્ધજાગ્રત મનને એક શક્તિશાળી સૂચન મળે છે અને તેને કારણે અંતઃશક્તિ બહાર આવે છે.**

દરેક માણસ જુદી જુદી શક્તિ દ્વારા બીમારીમાંથી છુટકારો મેળવતો નથી. પરંતુ માણસ આ અંગે પોતપોતાની રીતે વિભિન્ન માન્યતા ધરાવતો હોય છે તે પણ સાચું જ છે. પણ આખરે તો એક જ પ્રક્રિયા - શ્રદ્ધા, જ બીમારીમાંથી ઉગારે છે. સિદ્ધાંત અને પદ્ધતિ ભલે અલગ હોય પણ, તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં ધરબાયેલી શક્તિ જ તમને દરેક સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવામાં મદદ કરે છે. હું તમને ખાતરી આપવા માંગુ છું કે **'શ્રદ્ધા હશે તો બધું થશે'!**

## પેરાસેલ્સસનું મંતવ્ય

ફિલીપસ પેરાસેલ્સસ (ફિલિપ્સ નહીં) નામનો એક રસશાસ્ત્રી અને ચિકિત્સક થઇ ગયા. 1493માં જન્મેલા આ સ્વિટ્ઝર્લેન્ડના નાગરિકે પોતાના 58 વર્ષના જીવન દરમિયાન ખૂબ નામના પ્રાપ્ત કરી. આશરે પાંચસો વર્ષ અગાઉ બોલાયેલા તેના શબ્દો આજે વૈજ્ઞાનિક હકીકત બની ગયા છે :

**"તમારી શ્રદ્ધાની વસ્તુ વાસ્તવિક હોય કે કાલ્પનિક હોય, તમે તેની અસર અનુભવશો. એટલે કે સંત પીટરની પ્રતિમાને હું ખરેખર સંત પીટર તરીકે પૂજતો હોઉં તો મારા ઉપર એવી જ અસર થશે કે જેવી સંત પીટરની રૂબરૂમાં પૂજા કરવાથી થાય. પણ આ અંધશ્રદ્ધા છે. પરંતુ શ્રદ્ધા ચમત્કાર જ કરે છે; ભલે તે સાચી શ્રદ્ધા હોય કે ખોટી, તેનાથી અજાયબ પરિણામ મળે છે."**

પિત્રો પોમ્પોનાઝી (1462 થી 1525, ઈટાલીના ફિલસૂફ) પેરાસેલ્સસના સમકાલીન તો હતા જ. પણ તે ઉપરાંત બંનેના વિચારોમાં ઘણી સમાનતા હતી. પિત્રોએ કહ્યું હતું, "આપણે આત્મવિશ્વાસ અને કલ્પનાના આધારે બહુ ભવ્ય અસર મેળવી શકીએ છીએ. પણ આ ત્યારે જ શક્ય બને કે વિચારોનું આદાનપ્રદાન કરતા વ્યક્તિઓમાં આ બંને લક્ષણો બરાબર બંધબેસતાં આવે! ભૌતિક પદાર્થોને દા.ત. દવાઓને કારણે થતી રોગમુક્તિનું આ પણ એક કારણ છે - આવી વસ્તુઓની આપણી કલ્પનાશક્તિ અને વિશ્વાસ ઉપરની

અસર! ઊંટવૈદો અને ફિલસૂફોને ખબર છે કે સંતના અસ્થિને બદલે અન્ય કોઈનાં હાડકાં મૂકી દઈએ તો પણ, જો તે શ્રદ્ધાળુઓ તે સંતમાં આસ્થા રાખતા હોય તો અપેક્ષિત લાભકારી અસર જ થશે."

તમે સંતના અસ્થિમાં કે ખાસ મંત્રેલા પાણીમાં વિશ્વાસ કરતા હો તો પણ તમને, અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચેલી સૂચનાઓને કારણે ફાયદો થશે.

**યાદ રાખો:** અર્ધજાગ્રત મન જ રોગનિવારણ માટે જવાબદાર છે.

## બર્નહીમના પ્રયોગો

હિપોલાઈટ બર્નહીમ (1840 થી 1919) નાન્સી, ફ્રાન્સ ખાતે મેડિસિનના પ્રોફેસર હતા. તેઓ દઢપણે એવું માનતા હતા કે ડોક્ટર દર્દીને જે કહે છે તે અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચે છે અને તેની અસર હેઠળ જ દર્દીઓ સાજાં થાય છે. આ વાત તેમણે વારંવાર કહી છે.

બર્નહીમ પોતાના લેખ 'સજેસ્ટિવ થેરાપ્યુટિક્સ' (Suggestive Therapeutics – A Treatise on the Nature and Uses of Hypnotism, 1887માં ફ્રેન્ચ ભાષામાં લખાયેલ આ લેખનું 1889માં અંગ્રેજી ભાષાંતર થયું હતું)માં જીભનો લકવા થયો હોય તેવા એક માણસની વાત કહે છે. કેટલાય ઈલાજ કરવા છતાં આ માણસના રોગમાં કોઈ ફરક પડયો નહીં. એક દિવસ ડોક્ટરે તેને કહ્યું કે તેની પાસે એક એવું નવું સાધન છે કે જે આવા રોગમાં અકસીર કામ કરે છે. તેણે દર્દીના મોઢામાં નાનકડું થર્મોમીટર મૂક્યું. દર્દી એવું માની બેઠો કે આ નવા સાધનથી તેની બીમારી દૂર થઇ જશે. માત્ર થોડી જ ક્ષણોમાં દર્દી હર્ષથી ચિચિયારી પાડી ઊઠ્યો કે હવે તે જીભ પહેલાંની જેમ હલાવી શકે છે.

બર્નહીમ આગળ વાત કરે છે, "આવા બધા કિસ્સાઓમાં અમુક તથ્યો બહાર આવશે. એક દિવસ એક યુવતી મને મળવા આવી. તે ચાર અઠવાડિયાંથી વાચા ગુમાવી બેઠી હતી. યુવતીની યોગ્ય તબીબી તપાસ કરીને મેં મારા વિદ્યાર્થીઓ સાથે આ બાબતમાં ચર્ચા શરૂ કરી. મેં વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું કે કેટલીક વખત વિદ્યુતશક્તિનો ઉપયોગ કરવાથી ગુમાવેલી વાચા તત્કાળ પાછી મળે છે. કદાચ તેની મન ઉપર ભારે અસર થતી હોવી જોઈએ. મેં વિદ્યુતશક્તિથી ચાલતું એક સાધન મંગાવ્યું. મેં તેણીની સ્વરપેટી ઉપર હાથ મૂક્યો અને થોડો હલાવ્યો અને પછી કહ્યું કે 'હવે તું સહેલાઇથી બોલી શકીશ'. મેં તેની પાસે 'અ', 'બ' બોલાવડાવ્યું, પછી તેનું પોતાનું નામ બોલવા કહ્યું. યુવતી કોઈ પણ જાતની તકલીફ વગર સહેલાઇથી બોલવા લાગી હતી. તેની વાચા પાછી મળી ગઈ હતી!" આ કિસ્સામાં બર્નહીમ સાબિત કરે છે કે,

> શ્રદ્ધાના બળે અને દર્દીની આશાના સહારે અર્ધજાગ્રત મનને ભારપૂર્વકની સૂચના આપી શકાય છે.

બર્નહીમ ઉમેરે છે કે તેમણે દર્દીના ગળા ઉપર ટપાલ ટિકિટ ચોંટાડી દીધી પણ દર્દીને કહ્યું કે તેને ગળા ઉપર મધમાખી કરડી છે. દર્દીને બરાબર તે જ જગ્યાએ ફોડલો

થઇ ગયો. અગણિત પ્રયોગો અને વિશ્વના અનેક ડોક્ટરોના અનુભવો પરથી સાબિત થઇ ગયું છે કે મૌખિક સૂચનાઓ આપીને અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિને એવી રીતે વાળી શકાય છે કે જેનાથી શરીરના અંગોમાં પરિવર્તન થઇ શકે.

### લોહીના ડાઘા પડવાનું કારણ

હડસનના 'લૉ ઓફ સાયકીક ફેનોમેના', પૃષ્ઠ 153, ઉપર તે લખે છે, 'માત્ર કહેવાથી જ અમુક વ્યક્તિઓમાં રક્તસ્ત્રાવ અને લોહીના ડાઘા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે."

"ડો. એમ. બૌરુએ એક વ્યક્તિને સંમોહિત કરીને તેમના મનમાં ઠસાવ્યું કે તેમને ઊંઘમાં ચાલવાની આદત છે. વધુમાં ડોક્ટરે એવું પણ જણાવ્યું કે 'આજે બપોરે ચાર વાગે તમે મારી ઓફિસમાં આવજો. તેમાં આરામખુરશીમાં બેસજો. અદબ વાળીને બેસજો. તમારા નાકમાંથી રક્તસ્ત્રાવ થશે.' અગાઉ નક્કી કર્યા પ્રમાણે યુવાન આવ્યો અને તેને જેમ કહેવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે કર્યું અને ખરેખર તેના નાકમાંથી લોહીના થોડા ટીપાં પડયાં પણ ખરાં !

"બીજા એક પ્રસંગે એક બુઠા સાધનની મદદથી દર્દીના કાંડા ઉપર પોતાનું જ નામ છૂંદાવ્યું। ત્યાર પછી દર્દીને સંમોહિત કરીને સૂચના આપી કે ચાર વાગ્યે તમારે સૂઈ જવાનું છે, તમારા હાથમાંથી મેં દોરેલી લીટી પ્રમાણે રક્સ્તસ્ત્રાવ થશે, તમારા હાથ ઉપર તમારું નામ લોહીથી લખાઈ જશે. આ પ્રયોગના બધા જ નિરીક્ષકોએ નોંધ્યું કે ચાર વાગ્યે યુવાન નિદ્રાધીન થઇ રહ્યો છે. તેના હાથમાંથી લોહી નીકળી રહ્યું છે અને હાથ ઉપર તેનું નામ લોહીથી લખાઈ ગયું છે. આ ઘટનાના ત્રણ મહિના સુધી લોહીથી લખાયેલું નામ અને ઘા દેખાતાં હતાં।

આ બધી ઘટનાઓ દર્શાવે છે કે આ પ્રકરણમાં જણાવેલી બે વાત –

અર્ધજાગ્રત મન સૂચનાનું પાલન કરવા માટે સદા તૈયાર હોય છે અને તેનામાં શરીરના દરેક અંગની કાર્યવાહી, સંવેદના અને પરિસ્થિતિ ઉપર નિયંત્રણ રાખવાની શક્તિ છે - સંપૂર્ણ સાચી છે. માત્ર સૂચના આપીને થોડી નાટ્યાત્મક કહી શકાય તેવી અસામાન્ય પરિસ્થિતિ પેદા કરી શકવાની વાત સાબિત કરી જાય છે કે - માણસ હૃદયમાંથી (અર્ધજાગ્રત મનમાંથી) વિચારે છે અને જેવું વિચારે છે તેવો તે છે.

 **યાદ રાખો અને અનુસરો** 

1. તમારી જાતને અવારનવાર યાદ કરાવતા રહો કે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં જ અદ્‌ભુત શક્તિ છુપાયેલી છે.

---

2. એક વાતનો ખ્યાલ રાખો - શ્રદ્ધા જમીનમાં વાવેલા બીજ સમાન છે. જેવું બીજ

વાવ્યું છે તે પ્રકારનું ઝાડ ઊગશે. એક વિચારરૂપી બીજને તમારા મનમાં રોપી દો, તેની આશાના રૂપે તેને પાણી અને ખાતર આપીને માવજત કરો. તે જરૂર એક વટવૃક્ષ બનીને ઉભરી આવશે.

---

3. તમારા મનમાં કોઈ પુસ્તક, નવી શોધ કે નાટક વિષે કોઈ વિચાર હોય તો તે તમારા મનની હકીકત છે. તેથી જ તમને તમારામાં આત્મવિશ્વાસ જગાડવાનું કહેવામાં આવે છે. તમારા આ વિચારમાં, યોજનામાં શ્રદ્ધા રાખો. તે યોગ્ય સમયે પ્રગટ થશે.

---

4. અન્ય લોકો માટે પ્રાર્થના કરતી વખતે જાણી લો કે તમારા આંતરમનને સંપૂર્ણ જ્ઞાન છે, તેની સુંદરતા અને પૂર્ણતાથી અન્ય લોકોના અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચીને તેમાં રહેલી નકારાત્મક છબીઓને ભૂંસી શકાય છે. તેનાથી ભવ્ય પરિણામ મળી શકે છે.

---

5. ધર્મસ્થાનોમાં થતા તંદુરસ્તીના ચમત્કારો પાછળ કલ્પનાશક્તિ અને આંધળો વિશ્વાસ રહેલાં છે. આ બંને અર્ધજાગ્રત મન ઉપર ઊંડી અસર કરે છે અને પ્રાણિક શક્તિ વહાવે છે.

---

6. બધા રોગોનું જન્મસ્થળ માણસનું મન છે. જ્યાં સુધી મન ઉપર કોઈ અસર નહીં થાય ત્યાં સુધી શરીર ઉપર બીમારીની કોઈ જ અસર થતી નથી.

---

7. સંમોહિત અવસ્થામાં કોઈ પણ વ્યક્તિના શરીર ઉપર રોગનાં લક્ષણો ઉપજાવી શકાય છે. આ હકીકત તમને વિચારમાં કેટલી તાકાત રહેલી છે તે દર્શાવે છે.

---

8. શ્રદ્ધા તંદુરસ્તીની એક પ્રક્રિયા છે. તે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં ધરબાયેલી પડી છે.

---

9. તમારી શ્રદ્ધા વાસ્તવિક કે કાલ્પનિક વસ્તુ માટે ભલે હોય, તમને તેનું પરિણામ મળશે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારા મનના વિચારોને પ્રતિભાવ આપે છે. શ્રદ્ધાને તમારા મનનો વિચાર બનાવી દો એટલું પૂરતું છે. બાકીનું કામ આપમેળે થઇ જશે.





**પ્રકરણ-૫**

> **કોઈ વસ્તુ કે વાત તમારું અહિત કરતા નથી પણ તમારી માન્યતા કે મનમાં રહેલો વિચાર, પરિણામનો અનુભવ કરાવે છે. તમારાં કાર્યો, અનુભવ અને જીવનમાં થયેલી ઘટનાઓ અને સંજોગો તમારા પોતાના વિચારોનું પ્રતિબિંબ અને પ્રતિક્રિયા છે.**

# અર્વાચીન સમયમાં માનસિક તંદુરસ્તી

દરેક વ્યક્તિને શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી મેળવવાની કામના હોય છે. આ તંદુરસ્તી એટલે શું? તે ક્યાંથી આવે છે? અનેક લોકો આવા સવાલ પૂછે છે. તેનો જવાબ છે – પ્રાણિક શક્તિ દરેક વ્યક્તિના અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલી છે. જયારે પણ બીમાર વ્યક્તિનું વલણ બદલાય ત્યારે આવી શક્તિ તેનો પ્રભાવ દેખાડે છે.

માનસશાસ્ત્ર અને તબીબી વિજ્ઞાનના વ્યવસાયીઓ કે કોઈ પણ ધર્મના પાદરી, ક્યારેય દર્દીને સાજો કરી શકતા નથી. જૂની કહેવત છે, “ડોક્ટર જખમ પાટો બાંધે છે, પણ ઈશ્વર તેને રુઝાવે છે.“ માનસશાસ્ત્રીઓ અને મનોચિકિત્સકોનું મુખ્ય કામ દર્દીના મનમાંથી તેના કાલ્પનિક અવરોધો દૂર કરવાનું છે. આવા કાલ્પનિક અવરોધો પ્રાણિક શક્તિને ફેલાતી અટકાવે છે અને તેને કારણે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં અડચણ આવે છે. ડોક્ટર ઓપરેશન કરીને શરીરમાંથી અડચણરૂપ ભૌતિક અવરોધ દૂર કરીને જે તે અંગે કાર્યવાહી સામાન્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ કોઈ માનસશાસ્ત્રી, મનોચિકિત્સક કે ડોક્ટર ક્યારેય કહેતા નથી કે ‘મેં દર્દીને સ્વસ્થ કર્યા’. સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં એકમાત્ર શક્તિ છે કે જે મનુષ્યને તંદુરસ્તી બક્ષી શકે છે. આપણે તેને વિવિધ નામથી ઓળખીએ છીએ,

કુદરત, જીવન, ઈશ્વર, મહામતિ કે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ.

અગાઉ દર્શાવ્યા પ્રમાણે આપણા શરીરમાં પ્રાણિક શક્તિના સંચારને અવરોધતાં માનસિક, ભાવનાત્મક અને શારીરિક પરિબળોને દૂર કરવાની  વિવિધ પદ્ધતિઓ છે. જો તમે અથવા અન્ય વ્યક્તિ તમારા અર્ધજાગ્રત મનને યોગ્ય દિશાનિર્દેશન કરે તો તે (અર્ધજાગ્રત મન) બધા પ્રકારની બીમારીને દૂર કરશે અને કરી શકવા સમર્થ છે. આ **પ્રાણિક શક્તિ દુનિયાના દરેક વ્યક્તિને માટે કોઈ પણ પ્રકારના ભેદભાવ વગર ઉપલબ્ધ છે.** તમારા ધર્મ, જાતિ કે સંપ્રદાય ક્યાંય વચ્ચે આવતા નથી. તમે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો લાભ ઉઠાવી શકો છો. તમે નાસ્તિક હો કે તટસ્થ હો, તો પણ તમારા શરીર ઉપરના ઘા આ શક્તિ રૂઝાવી દેશે.

તમારા અર્ધજાગ્રત મનની અનંત મહામતિ અને શક્તિ તમારી શ્રદ્ધા પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપે છે. આ સનાતન સત્ય પર અર્વાચીન રોગનિવારણની પ્રક્રિયાનો આધાર રહેલો છે. મનોવિજ્ઞાનના નિષ્ણાતો કે ધર્મગુરુઓ પોતાના ધર્મગ્રંથને અનુસરે છે - તેઓ એકાંતમાં જઈને ધ્યાન (અથવા તો પોતાના ધર્મ પ્રમાણે ક્રિયા) કરીને પોતાનું મન શાંત કરે છે, સ્વસ્થ થાય છે અને પોતાની અંદર જ રહેલી શક્તિની ઉપાસના કરે છે. આવા લોકો પોતાનું મન અન્ય વિક્ષેપો માટે બંધ કરી દે છે, પોતાના અર્ધજાગ્રત મન સાથે સીધો વાર્તાલાપ શરૂ કરે છે અને તેને જરૂરી સૂચના આપે છે અને તેમને તેની ખાતરી છે કે મનમાં રહેલી મહામતિ તેની જરૂરિયાતોને ચોક્કસ પૂર્ણ કરશે.

આ અંગે એક અદ્ભુત વાત યાદ રાખો,

**અંતિમ પરિણામ વિષે કલ્પના કરી રાખો અને તેનો વાસ્તવિક રીતે અનુભવ કરો; પછી જુઓ કે અનંત શક્તિનો સિદ્ધાંત તમારી જાગ્રત પસંદગી અને વિનંતીને કેવો પ્રતિભાવ આપે છે. તેનો અર્થ એમ જ થાય કે તમે જે માનો છો તેવું તમને મળે છે અને મળશે જ. નવા જમાનાના મનોવૈજ્ઞાનિકો જયારે પ્રાર્થનાની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખવાનું કહે છે તે આ જ વાતની પુષ્ટિ કરે છે.**

## ચેતના માટેની એક જ પ્રક્રિયા છે, જેવી શ્રદ્ધા તેવું ફળ મળશે

બ્રહ્માંડમાં એક જ ચેતનાશક્તિ છે તે, બિલાડી, કૂતરા જેવાં પ્રાણીઓ માટે, મોટા ઝાડ કે ઘાસ જેવી વનસ્પતિ માટે, મનુષ્ય માટે, પૃથ્વી, પાણી કે વાયુ માટે - બધા માટે સરખી જ છે. જીવનનો આ સિધ્ધાંત પ્રાણીજગતમાં, વનસ્પતિવિશ્વમાં કે જળસૃષ્ટિમાં સહજવૃત્તિ અને વૃદ્ધિ-વિકાસ તરીકે કામ કરે છે. મનુષ્ય તેના જીવન વિષે ઘણો માહિતગાર છે અને આપણે મનુષ્યજીવનને સુખદ અને આરામદાયક બનાવવા માટે ઘણા સફળ પ્રયત્નો કર્યા છે.

બ્રહ્માંડની આ શક્તિનો ઉપયોગ કરવા માટેના અનેક અભિગમ, તરકીબ અને પદ્ધતિઓ જાણીતાં છે. પરંતુ તંદુરસ્તી કે ચેતના માટે માત્ર શ્રદ્ધા સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય નથી - **જેવી શ્રદ્ધા હશે તેવું ફળ તમને મળશે.**

## શ્રદ્ધાનો સિદ્ધાંત

વિશ્વના દરેક ધર્મો પોતપોતાની રીતે ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવાનો આગ્રહ કરે છે. તેને વિવિધ રૂપે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શ્રદ્ધા, જીવનનું બળ છે. તમે પોતાની જાત માટે, જીવન માટે અને બ્રહ્માંડ અંગે શું વિચારો છો? તમે જેવું વિચારો છો તેવું તમે અનુભવશો.

શ્રદ્ધા તમારા મનમાં રહેલો વિચાર જ છે; પરંતુ વિચારધારાનો આ અંશ અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિને તમારા જીવનના દરેક ભાગ સુધી પહોંચાડી શકે છે. આ શક્તિની અસર

કેવી થઇ શકે તે તમારા જીવન પ્રત્યેના અભિગમ ઉપર આધારિત છે. તમે નોંધ્યું હશે કે બાઇબલમાં કોઈ વિધિ, સંસ્કાર, સંસ્થા, વ્યક્તિ કે મંત્રમાં શ્રદ્ધા રાખવાની વાત કહેવાઈ નથી. તે તમારા પોતાનામાં શ્રદ્ધા રાખવાનું કહે છે.

**શ્રદ્ધા તમારા મનમાં રહેલો એક વિચાર જ છે. પરંતુ તમારી શ્રદ્ધા એટલી મજબૂત હશે તો, તમે જે માનતા હશો તે બધું જ વાસ્તવિકતા બની શકે છે. માર્ક ૯:૨૩**

કોઈ વસ્તુ તમને હાનિ કે ઇજા પહોંચાડશે તેવું માનવું ભૂલભરેલું છે. યાદ રાખો કે કોઈ વસ્તુ કે વાત તમારું અહિત કરતા નથી પણ તમારી માન્યતા કે મનમાં રહેલો વિચાર, પરિણામનો અનુભવ કરાવે છે. તમારાં કાર્યો, અનુભવ અને જીવનમાં થયેલી ઘટનાઓ અને સંજોગો તમારા પોતાના વિચારોનું પ્રતિબિંબ અને પ્રતિક્રિયા છે.

પ્રાર્થના જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન દ્વારા હળીમળીને વૈજ્ઞાનિક રીતે થયેલું કાર્ય છે. રોગનિવારણમાં પ્રાર્થનાનો ઉપયોગ, જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનની સુમેળભરી, તાલમેળવાળી અને ચોક્કસ હેતુલક્ષી સંયુક્ત કાર્યવાહીનું ઉદાહરણ છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે કરાયેલી પ્રાર્થનામાં તમે શું કરી રહ્યા છો અને કયા કારણસર કરી રહ્યા છો તે જાણવું જરૂરી છે. તમારે ચેતનાના સિદ્ધાંતોમાં વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ.

ઉપચાર તરીકે પ્રાર્થનાને કોઈક વખત માનસિક સારવાર તરીકે ગણવામાં આવે છે, તો કેટલીક વખત વૈજ્ઞાનિક પ્રાર્થના પણ કહેવાય છે.

## પ્રાર્થના દ્વારા ચિકિત્સા

પ્રાર્થના દ્વારા ચિકિત્સા કરવા માટે તમારે જે પણ અનુભવ કરવો છે તે અંગે એક ચોક્કસ વિચાર કરો અથવા તે અંગેનું માનસચિત્ર ઊભું કરો કે તે અંગેનું આયોજન કરો. જયારે તમે કલ્પિત પરિસ્થિતિને સાચી માનીને ચાલો છો ત્યારે આવા માનસચિત્રને તમારા અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડવાની તમારી પોતાની કાબેલિયતનો અહેસાસ થશે. જો તમે તમારા આવા માનસિક વલણને વળગી રહો તો તમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ જરૂર મળી જશે. આવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ ચોક્કસ ખાસ ધ્યેય માટેની અસરદાર માનસિક પ્રક્રિયા છે.

ધારી લો કે તમે જીવનની એક મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો ઉકેલ લાવવા માટે આવી પ્રાર્થના ચિકિત્સા અજમાવાનું નક્કી કર્યું છે. તમે જાણો છો કે તમારી જે પણ સમસ્યા કે બીમારી હોય તેનું કારણ તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલા ભય અને નકારાત્મક વિચારોનું પરિણામ છે. જો તમે આવા ભય અને વિચારોથી છુટકારો મેળવી લો તો આવી બીમારી કે સમસ્યાનો ઉકેલ આવી જશે.

તેથી જ, તમે અર્ધજાગ્રત મનની ચેતનાશક્તિ તરફ વળો. તે તમારામાં જ છુપાયેલી પડી છે. તમારી જાતને યાદ કરાવો કે તેમાં દરેક પરિસ્થિતિનો ઉપાય લાવવાની અનંત શક્તિ છે. જેમ તમે આ સત્યને સ્વીકારતા જશો તેમ તમારો ભય દૂર થઇ જશે. આ સત્યનું

સતત સ્મરણ કરવાથી તમારી ભૂલભરેલી માન્યતાઓમાંથી પણ છુટકારો મળશે. તમે આ બદલ ઈશ્વરનો આભાર માનો, તમારા મનને સમસ્યાથી દૂર રાખો, થોડી સ્વસ્થતા મળ્યા પછી ફરી ચિંતન અને પ્રાર્થના કરો. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન નકારાત્મક વિચારોને દૂર રાખો અથવા તો તેની સદંતર અવગણના કરો. તમારા મનમાં ફરી એવું ઠસાવી દો કે સમસ્યાનો ઉકેલ આવશે જ. મનના આવા વલણથી અર્ધજાગ્રત અને જાગ્રત મન વચ્ચે ઐક્ય અને સુમેળ સધાય છે, તેને કારણે ઊર્જાસંચાર થાય છે.

## શ્રદ્ધાથી રોગનાબૂદીનો શું અર્થ છે-અંધશ્રદ્ધા કેવી રીતે કામ કરે છે

સામાન્ય રીતે કહેવાય છે તે શ્રદ્ધા દ્વારા રોગનિવારણ તે વિવિધ ધર્મગ્રંથોમાં વર્ણવાયેલી શ્રદ્ધા નથી. ધર્મપુસ્તકોમાં લખેલી શ્રદ્ધા એટલે જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનના સમન્વય વિશેની જાણકારી. તાંત્રિક કે પાદરી કેટલીક વખત સાચી અને વૈજ્ઞાનિક જાણકારી વગર પણ બીમારી દૂર કરી શકે છે. આવા લોકો દાવો પણ કરતા હોય છે કે તેનામાં ખાસ શક્તિ છે, પણ હકીકતમાં બીમાર વ્યક્તિની આવા તાંત્રિક પ્રત્યેની અંધશ્રદ્ધા ઈચ્છિત પરિણામ લાવવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

કોઈ ભુવો મંત્રોચ્ચાર કરીને રોગ દૂર કરે છે; કોઈ સંતના અસ્થિના દર્શન કરીને પણ બીમારીથી મુક્ત થયાના દાખલા પણ છે. આ બધાનો સારાંશ એક જ છે.

જો વ્યક્તિ ખરેખર વિશ્વાસ કરતો હોય તો તે ગમે તેવી વિચિત્ર કે વાહિયાત પદ્ધતિ હોય, વ્યક્તિને ઈચ્છા પ્રમાણેનું પરિણામ મળશે.

ભય અને ચિંતાથી દૂર લઇ જઈ શકે તેવી કોઈ પણ તરકીબ તમારી સમસ્યા કે બીમારીને હલ કરી શકશે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની આગવી પદ્ધતિ સૌથી અસરકારક હોવાનો દાવો કરે છે. પણ આ પ્રકરણમાં દર્શાવ્યું તેમ, આવા દાવાઓ સત્યથી ઘણા દૂર છે.

અંધશ્રદ્ધા કેવી રીતે કામ કરે છે તેનું ઉદાહરણ જોઈ લઈએ. અગાઉના પ્રકરણમાં સ્વિટ્ઝરલેન્ડના ડોક્ટર મેસમર અંગે ચર્ચા કરી. 1776માં, તેમણે કેટલાય રોગીઓના શરીર ઉપર નકલી ચુંબક ઘસ્યાં. થોડા સમય પછી આ બધાં ચુંબક તેમણે ફેંકી દીધાં અને પછી ‘પ્રાણિક ચુંબકત્વ’નો સિદ્ધાંત પ્રસ્તુત કર્યો. તેમના દાવા પ્રમાણે આ એક અદશ્ય પ્રવાહી છે અને આખા બ્રહ્માંડમાં ફરતું હોય છે પણ મનુષ્યના શરીરમાં તે સૌથી વધારે સક્રિય હોય છે. તેમના કહેવા પ્રમાણે પોતાના શરીરમાંથી દર્દીઓના શરીરમાં જતા ચુંબકીય પ્રવાહીને કારણે રોગ દૂર થયો છે. લોકોનાં ટોળેટોળાં તેમની પાસે સારવાર માટે આવતાં. તેમણે ઘણાં લોકોને સંપૂર્ણપણે સાજાં કર્યાં હતાં.

ડો.મેસમેર પેરિસ પહોંચી ગયા. ફ્રાન્સની સરકારે તેમના બીમારી દૂર કરવાના દાવાઓની ચકાસણી કરવા માટે એક કમિશનની રચના કરી. તેમાં કેટલાક ડોક્ટરો અને એકેડેમી ઓફ સાયન્સ (બેન્જામિન ફ્રેન્કલીન આ સંસ્થાના સભ્ય હતા)ના સભ્યોની નિમણૂક કરવામાં આવી હતી. આ કમિશનના રિપોર્ટમાં ડો.મેસમરની પદ્ધતિનો સ્વીકાર

થયો હતો. રિપોર્ટમાં એવી પણ નોંધ લેવાઈ હતી કે વૈજ્ઞાનિક સાબિતીના અભાવને કારણે ચુંબકીય પ્રવાહીના દાવામાં કોઈ તથ્ય નથી. જે અસર થાય છે તે માત્ર દર્દીઓની કલ્પનાને કારણે જ છે.

ત્યાર પછી ડો.મેસમરને દેશનિકાલની સજા થઇ. તેઓ 1815માં અવસાન પામ્યા બાદ  થોડા જ સમયમાં માન્ચેસ્ટર ઇંગ્લેન્ડના ડો.બ્રેઈડે (ડો.જેમ્સ બ્રેઈડ, 1795 થી 1860. સ્કોટિશ સર્જન હતા. તેમણે માન્ચેસ્ટરને પોતાની કર્મભૂમિ બનાવી હતી. સંમોહન વિદ્યા અને તેના રોગ નિવારણમાં ઉપયોગ વિષે કરેલા સંશોધનને કારણે તેમને ‘ફાધર ઓફ મોડર્ન હિપ્નોટીઝમ’ તરીકે નવાજવામાં આવે છે) આ ચુંબકીય પ્રવાહી ઉપર પ્રયોગો કર્યા અને સાબિત કર્યું કે તેને ડો.મેસમરના રોગનાબૂદીના કિસ્સાઓ સાથે કશું લાગતુંવળગતું નથી. ડો.બ્રેઇડે સ્થાપિત કર્યું કે દર્દીઓને સંમોહક નિદ્રામાં લાવીને, ડો.મેસમરે કરેલા ચમત્કાર જેવાં અનેક પરિણામ મેળવી શકાય છે.

તમે જોઈ શકો છો કે આ બધા ઇલાજોમાં દર્દીની જાગ્રત કલ્પના અને અર્ધજાગ્રત મનને તંદુરસ્તી અંગે કરેલા એક સૂચનનો સમન્વય થાય છે. આ સમન્વયને અંધશ્રદ્ધા કહી શકાય કારણકે તે જમાનામાં આવું કેવી રીતે થાય છે અંગે ખાસ કોઈને સમજણ હતી નહીં.

## સ્વકેન્દ્રિત કે આત્મલક્ષી શ્રદ્ધા એટલે શું?

એક વાત આપણે આ પુસ્તકમાં અવારનવાર કહી છે અને લંબાણપૂર્વક ફરીથી કહેવાની જરૂર નથી તે છે,

વ્યક્તિનું અર્ધજાગ્રત (સબકૉન્શયસ માઈન્ડ) અને સ્વકેન્દ્રિત મન, પોતાના જાગ્રત (કૉન્શયસ માઈન્ડ) અને તાર્કિક મનથી તો કાબૂમાં રહે જ છે. તે ઉપરાંત અન્ય વ્યક્તિ પણ તેના ઉપર કબજો જમાવી શકે છે. તમારી દલીલને તે સ્વીકારે છે, તમે જો શ્રદ્ધા રાખશો તો અર્ધજાગ્રત મન તેને મળેલાં સૂચનો પ્રમાણે પરિણામ લાવશે અને તમારી ઈચ્છા પરિપૂર્ણ થશે.

રોગનિવારણ માટે સ્વકેન્દ્રિત શ્રદ્ધા હોવી જરૂરી છે. જો જાગ્રત અને જાગ્રત મન પોતાનો વિરોધ નોંધાવવાનું બંધ કરે તો આવી આત્મલક્ષી શ્રદ્ધા આપોઆપ જ સ્થાપિત થઇ જાય છે અને પરિણામલક્ષી બને છે.

શરીરની તંદુરસ્તી પ્રસ્થાપિત કરવા માટે, જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનની શ્રદ્ધાનો સુમેળ થાય તે જરૂરી છે. પરંતુ, તે માટે જરૂરી નથી કે તમે શારીરિક અને માનસિક રૂપે તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચી જાઓ અને જાગ્રત મનને અન્ય વ્યક્તિને સમર્પિત કરી દો. પણ તંદ્રાવસ્થામાં તમારી નિષ્ક્રિયતા આવી આત્મલક્ષી બાબતોની સરળતાથી સ્વીકારી લેવામાં મદદરૂપ થાય છે.

તાજેતરમાં, એક વ્યક્તિએ મને પૂછ્યું, ‘મેં એક પાદરી પાસે ચિકિત્સા કરાવી. મને તેના શબ્દોમાં જરા પણ વિશ્વાસ પડયો  નહી કે રોગ જેવું કશું છે જ નહીં, પણ હું બીમારીથી મુક્ત થઇ ગયો. એવું કેવી રીતે શક્ય બને?’

સાવ સરળ વાત છે. આ મહાશયે પહેલાં વિચાર્યું કે પાદરીના શબ્દોને માનવા તે બુદ્ધિનું અપમાન કરવા સમાન છે. તેણે આવી વાતને વાહિયાત ગણી નાખી. પરંતુ રોગનું અસ્તિત્વ જ નથી તેવા શબ્દો સાંભળીને તેના જાગ્રત મનને થોડી શાતા વળી, તેને સંમોહિત કરીને તંદ્રાવસ્થામાં લાવી દીધું. બધા જ વિચારો બંધ થઇ ગયા. પાદરીએ પણ અડધો કલાક સુધી આ વ્યક્તિની તંદુરસ્તી, સુમેળ અને પૂર્ણતા માટે સ્વસ્થ અને શાંત ચિત્તે ચિંતન કર્યું. બસ બાકીનું કામ તો અર્ધજાગ્રત મને સાંભળી લીધું. આ ભાઈને રોગમુક્તિને કારણે બહુ રાહત થઇ ગઈ.

દર્દીની ચિકિત્સા દરમિયાનની તંદ્રાવસ્થાને કારણે ઊભી થયેલી આત્મલક્ષી શ્રદ્ધા અને પાદરી દ્વારા અર્ધજાગ્રત મનને આપવામાં આવેલી તંદુરસ્તીને લગતી સૂચનાઓ અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી ગઈ. પાદરી અને દર્દીના અર્ધજાગ્રત મન કામે લાગી ગયાં અને દર્દ ગાયબ થઇ ગયું!

દર્દીએ પાદરીના શબ્દો અને આત્મવિશ્વાસ ઉપર શંકા કરી તેની કોઈ જ અસર પાદરીએ પોતાના ઉપર થવા દીધી નહીં. આવી તંદ્રાવસ્થામાં જાગ્રત મન શાંત થઇ જાય છે અને તેનો વિરોધ શમી જાય છે અને પરિણામ મળી જાય છે. એક વખત જાગ્રત મનનો અવરોધ નાબૂદ થઇ જાય પછી અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચીને તંદુરસ્તી પુનઃસ્થાપિત કરવી, તે પાદરી જેવા માટે રમતવાત હતી.

## દૂરથી જ સારવાર - એટલે શું?

ધારો કે તમે અમેરિકાના પશ્ચિમ કિનારે આવેલા લોસ એન્જેલસમાં રહો છો અને સાડા ચાર હજાર કિલોમીટર દૂર અમેરિકાના પૂર્વ કિનારે ન્યુયોર્કમાં રહેતા તમારી માતાની બીમારીના સમાચાર તમને જાણવા મળે છે. તમે તેમની સમક્ષ તાત્કાલિક હાજર થઇ શકશો નહીં પણ તમે તેમના સ્વાસ્થ્ય અંગે પ્રાર્થના જરૂર કરશો તો તમારી અંદર રહેલા ઈશ્વર તમારું કામ કરે છે.

મનની સર્જનાત્મક શક્તિનો સિદ્ધાંત તમારી મદદે આવે છે. તે તમારી પ્રાર્થના માતાના અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડે છે. તમે તમારા મનમાં માતાની તંદુરસ્તી વિષે એક ચોક્કસ ધારણા બાંધી લો છો. તમારા મનની આ વાત માતાના અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી જાય છે અને તેની રચનાત્મક શક્તિને અસર કરે છે. તમારા ચેતના, તંદુરસ્તી અને પૂર્ણતાના વિચારો બ્રહ્માંડના અનંત મનથી દૂર સુધી પહોંચી જાય છે અને ગતિના નિયમ પ્રમાણે વ્યક્તિના અર્ધજાગ્રત મનને ચેતનવંતુ કરી દે છે. આ ગૂઢ લાગતો કુદરતનો સામાન્ય સિદ્ધાંત તમારી માતાને તંદુરસ્તી બક્ષે છે.

મનના સિદ્ધાંતમાં સમય અને સ્થળ જેવાં પરિમાણ નથી. આ જ મન તમારી માતાના શરીર માટે પણ કામ કરી શકે છે - ભલે તે ગમે તેટલા અંતરે હોય! પરંતુ બ્રહ્માંડની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો દૂર રહીને ચિકિત્સા કરવા જેવો કોઈ સિદ્ધાંત જ નથી

કારણે અર્ધજાગ્રત મન સર્વવ્યાપી છે. તમે કોઈ વિચારને મોકલી શકતા નથી કે જકડી રાખી શકતા નથી. તમારી સારવાર મનના વિચારની જાગ્રત ગતિ છે. જેમ જેમ તમે તંદુરસ્તી,સ્વાસ્થ્ય, આરામ અંગે સભાન થતાં જાઓ તેમ તેમ આ ત્રણેય પરિબળો તમારી માતાના અનુભવમાં આવતાં જશે અને તે પ્રમાણે પરિણામ મળશે.

ઉપર દર્શાવેલ ચિકિત્સાનું એક ઉદાહરણ નીચે દર્શાવ્યું છે. તાજેતરમાં, અમારા લોસ એન્જેલસના રેડિયો કાર્યક્રમના એક શ્રોતા - નાન્સીએ પોતાની ન્યુયોર્ક સ્થિત માતાને પ્રાર્થનાથી કેવી રીતે સાજી કરી તેની હકીકત વર્ણવી. આ નાન્સીની વયસ્ક માતાને અચાનક હૃદયની ધમનીમાં લોહી ગંઠાઈ ગયું અને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં દાખલ થઇ જવું પડયું. નાન્સીએ લોસ એન્જેલસમાં બેઠા બેઠા પ્રાર્થના કરી.

> "ચેતના શક્તિ મારી માતા પાસે હાજર જ છે. તેણીની શારીરિક સ્થિતિ તેના વિચારોનો પડછાયો છે. હું જાણું છું કે આવા પડછાયાને બદલવા કે દૂર કરવા માટે મારે પ્રકાશની દિશા બદલવી પડશે. હું મારા મન દ્વારા તેના ઉપર પ્રકાશ ફેંકુ છું. મારા મનમાં મારી માતાની સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીની છબી અંકાઈ ગઈ છે. માતાનું શરીર અને તેના દરેક અંગોની રચના કરનાર અનંત શક્તિ હવે તેના શરીરના અણુએ અણુમાં ફેલાઈ રહી છે, શાંતિની ગંગા તેના શરીરના દરેક કોષમાં વહી રહી છે. ડોક્ટરોને પણ દૈવી માર્ગદર્શન અને માંડ મળી રહ્યાં છે. મારી માતાની ચિકિત્સા કરનાર ડોક્ટરને પણ સાચો નિર્ણય લેવાની પ્રેરણા મળી રહી છે. હું જાણું છું કે રોગ એ અંતિમ વાસ્તવિકતા નથી. હું મારી જાતને જીવન અને પ્રેમના અનંત સિદ્ધાંતની સમીપ અનુભવું છું. હું જાણું છું અને બ્રહ્માંડના સુમેળ, સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિને મારા માતાના શરીરમાં અસર પ્રસરાવતા જોઈ શકું છું."

નાન્સીએ આ પ્રમાણે રોજ કેટલીક વાર આવી પ્રાર્થના કરી અને માતાને થોડા દિવસમાં સંપૂર્ણ સારું થઇ ગયું. ડોક્ટરને પણ નવાઈ લાગી. તેમણે નાન્સીને ઈશ્વરની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખવા માટે અભિનંદન આપ્યાં.

આ કિસ્સામાં દર્દીની પુત્રી, પોતાના મનમાં જે નિષ્કર્ષ ઉપર પહોંચી ગઈ તેનાથી મનની રચનાત્મકતાનો સિદ્ધાંત સક્રિય થઇ ગયો અને માતાના શરીરમાં તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્યના રૂપે અભિવ્યક્ત થયો. પુત્રીએ જોજનો દૂર રહીને જે વાતને વાસ્તવિકતા ગણી લીધી તેનો અનુભવ માતાને થયો.

## અર્ધજાગ્રત મનની ગતિશીલતાને મુક્ત કરવી

મારા એક મનોચિકિત્સક મિત્ર - જોનાથને મને વાત કહી કે તેનું એક ફેફસું રોગમાં સપડાઈ ગયું હતું. એક્સ-રે અને અન્ય પરીક્ષણોને અંતે નિદાન થયું કે ક્ષય રોગની અસર છે. રાત્રે સૂતાં પહેલાં તે મનોમન રટણ કરતા "માત્ર મારા ફેફસાંના દરેક કોષ, તંતુઓ, સ્નાયુઓ

જ પૂર્ણ અને સંપૂર્ણ નથી બની રહ્યાં, મારી સંપૂર્ણ કાયાની પુન:રચના થઇ રહી છે."

આ તેની પ્રાર્થનાના સૂચક શબ્દો છે. એકાદ મહિનાના સમયમાં તે સંપૂર્ણ સાજા થઇ ગયા હતા. પછીના એક્સ-રેમાં ક્ષયરોગનું નામનિશાન હતું નહીં.

મેં આ પદ્ધતિ વિષે વધારે વાત કરવા વિનંતી કરી. જોનાથનને પૂછ્યું કે રાત્રે સૂતાં પહેલાં પ્રાર્થના કરવાનો ઉદ્દેશ શું છે? જવાબમાં તેણે કહ્યું "તમારા અર્ધજાગ્રત મનની ગતિશીલતા તમારા ઊંઘના સમય દરમિયાન પણ વહેતી રહે છે. તેથી તમે નિદ્રાધીન થયા હો ત્યારે પણ અર્ધજાગ્રત મનને કશુંક રચનાત્મક કામ મળી રહે છે." આ બહુ સમજદારીભર્યો ઉત્તર છે. સદ્દભાવના અને સ્વાસ્થ્ય અંગે વિચારતાં તેણે પોતાની બીમારીનો ઉલ્લેખ સુધ્ધાં કર્યો નહીં.

મારું આગ્રહભર્યું સૂચન છે કે તમે તમારી બીમારી વિશે રોદણાં રોવાનું બંધ કરો. તેના વિશેનો ઉલ્લેખ પણ તમારું ધ્યાન વિચલિત કરી શકે છે અને તે અંગે ભય પેદા કરી શકે છે. હમણાં જે મનોચિકિત્સકનું ઉદાહરણ આપ્યું તેમ,

માનસિક સર્જન બનો. સુકાઈ ગયેલી ડાળી જેમ ઝાડ ઉપરથી ખરી પડે છે તેમ તમારા બધા જ દુ:ખ દર્દ દૂર થઇ જશે.

જો તમે સતત તમારા દુ:ખ અને પીડા અંગે વિચારતા હો તો તમે અર્ધજાગ્રત મનની ગતિશીલતાને રૂંધી નાખો છો. તેનાથી ચેતના અને શક્તિનું વહેણ બંધ થઇ જશે. વધારામાં મનમાં આ નકારાત્મક છબી બિહામણાં સપનાં તરીકે કંડારાતી જશે. તમારા મનને જીવનના મહાન સત્યથી ભરી દો અને પ્રેમના પ્રકાશમાં આગળ વધો.

## તમારી તંદુરસ્તી માટે સહાયતાના મુદ્દા

1. તમને કઇ વાતથી રાહત થાય છે તે શોધી કાઢો. અર્ધજાગ્રત મનને મળેલું સાચું માર્ગદર્શન મન અને શરીરને શાતા પહોંચાડે છે.

2. તમારી વિનંતી કે કામનાઓને અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડવા માટેની ચોક્કસ યોજના બનાવો.

3. ઈચ્છિત પરિણામની કલ્પના કરો અને તેને વાસ્તવિકતા માનીને ચાલો. પરિણામ જરૂર મળશે.

4. તમારી માન્યતાને ઓળખો. જાણી લો કે માન્યતા તમારા મનનો એક વિચાર છે. તમે જેવું વિચારો છો, તમે તેવો અનુભવ કરશો.

5. બીમારી કે અન્ય વાત તમારે માટે હાનિકારક છે તેવું માનવું મુર્ખામી છે. સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય, સમૃદ્ધિ, સંપત્તિ, શાંતિ અને દૈવી માર્ગદર્શનમાં વિશ્વાસ રાખો.

6. જો તમે ઉમદા અને ઉન્નત વિચારો કરવાની ટેવ પાડશો તો તમે મહાન કાર્યો કરી શકશો.

---

7. પ્રાર્થનાચિકિત્સાનું બળ તમારા જીવનમાં લાવો. ખાસ યોજના, વિચાર કે માનસિક ચિત્ર પસંદ કરો. માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે તે વિચાર સાથે ઐક્ય સાધો, તમારા માનસિક વલણને વળગી રહો. તમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ જરૂર મળશે.

---

8. હંમેશા યાદ રાખો, જો તમારે શક્તિથી તંદુરસ્તી મેળવવી હોય તો, તમે શ્રદ્ધાથી તે કરી શકો છો. એટલે કે તમારે જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનની કાર્યપ્રણાલી વિષે જાણવું જરૂરી છે. આ સમજ્યા પછી શ્રદ્ધા જન્મશે.

---

9. અંધશ્રદ્ધા એટલે વ્યક્તિને ઇચ્છિત પરિણામ મળે પણ તેની પાછળના વૈજ્ઞાનિક કારણો અને પરિબળોથી તે અજાણ હોય છે.

---

10. તમારાં બીમાર સ્વજનો માટે પ્રાર્થના કરો. તમારું મન શાંત કરો. બ્રહ્માંડના મન દ્વારા વહેતા તમારા સ્વાસ્થ્ય, ચેતના અને પૂર્ણતાના વિચારોનો અનુભવ કરો અને તમારા સ્વજનો માટે તે પ્રાપ્ત કરો.





**પ્રકરણ-૬**

> "માંગો, તમે માંગશો તે મળશે, શોધો, તમે જે પ્રાપ્ત કરવામાં માંગો છો તે જરૂર મળી જશે, દરવાજો ખખડાવો, તે જરૂર ખૂલી જશે." આ અચેતન મનનો વિશ્વાસ છે.

# માનસિક તંદુરસ્તી મેળવવાની વ્યવહારુ તરકીબ

એક એન્જિનિયર પાસે નદી ઉપર પુલ બાંધવા કે મોટરકારનું એન્જીન બનાવવા માટેની ખાસ ટેક્નિક અને પ્રક્રિયા હોય છે. તે જ રીતે તમારા મન પાસે પણ તમારા જીવનને નિયંત્રિત કરવા માટે, કાબૂમાં રાખવા માટે અને દિશાસૂચન કરવા માટેની એક ટેકનીક હોય છે. આ પદ્ધતિ અને ટેકનીક સાવ પ્રાથમિક હોય છે.

અમેરિકાના પશ્ચિમ કિનારે સાનફ્રાન્સિસ્કોમાં ગોલ્ડન ગેટ બ્રિજ છે. (750 ફૂટ ઊંચો અને પોણા ત્રણ કિલોમીટર લાંબો ગોલ્ડન ગેટ બ્રિજ, સાનફ્રાન્સિસ્કોની ખાડી અને પ્રશાંત મહાસાગરને જોડતી દોઢ કિલોમીટર લાંબી સામુદ્રધુની ઉપર બાંધવામાં આવ્યો છે. તેને 1937માં ખુલ્લો મૂકવામાં આવ્યો હતો. આજ દિન સુધી ગોલ્ડન ગેટ બ્રિજ દર વર્ષે લાખો પ્રવાસીઓને આકર્ષે છે.) આ પુલ બનાવતી વખતે મુખ્ય એન્જિનિયરે ગણિતના સિદ્ધાંતો ઉપરાંત સિવિલ એન્જિનિયરિંગના સિદ્ધાંતો - દબાણ અને તાણ (સ્ટ્રેસ અને સ્ટ્રેઇન) સમજવા પડ્યા હતા. બીજું, તેના મનમાં ખાડી ઉપર બાંધવા માટેના પુલ અંગેનું ચિત્ર અંકિત થઇ ગયું હતું. ત્રીજું તેણે સ્વીકૃત અને સિદ્ધ પદ્ધતિઓથી એન્જિનિયરિંગના સિદ્ધાંતોનો અમલ કર્યો ત્યારે પુલ બન્યો અને હવે તેના ઉપર મોટરગાડીઓ દોડે છે અને સીમાચિહ્નરૂપ બની ગયો છે. આવું જ આપણી પ્રાર્થના અંગે છે. તમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ અમુક રીતે મળે છે અને જરૂર મળે છે. જો તમને પ્રાર્થનાનો જવાબ મળી ગયો હોય તો તેનો અર્થ એમ થયો કે કોઈક વૈજ્ઞાનિક રીત છે. આ વિશ્વમાં કોઈ વસ્તુ આકસ્મિક નથી. દુનિયા એક ચોક્કસ નિયમ અને વ્યવસ્થા પ્રમાણે ચાલે છે. આ પ્રકરણમાં તમે દિવ્ય જીવન પ્રગટાવવાની અને તેની સાચવણી કરવાની કેટલીક વ્યવહારુ રીત મેળવી શકશો. તમારી પ્રાર્થનાઓ ફુગ્ગાની માફક ઊંચે રહેવી જોઈએ. પ્રાર્થનાઓનો હેતુ જીવનમાં કશુંક પ્રાપ્ત કરવાનો હોય છે.

પ્રાર્થના અંગે વધારે વિશ્લેષણ કરો તો ખ્યાલ આવશે કે તેને માટે જુદાજુદા અભિગમ અને પદ્ધતિઓ છે. ધાર્મિક વિધિઓ સાથે સંકળાયેલી પ્રાર્થના વિષે આ પુસ્તકમાં કોઈ ચર્ચા કરી નથી. સાધકોના જૂથ માટે તે મહત્ત્વનો વિષય છે. પરંતુ આ પુસ્તકનો હેતુ

રોજિંદા જીવનમાં લાગુ થતી અંગત પ્રાર્થનાઓ વિષે ઝીણવટથી છણાવટ કરવાનો છે.

આપણે જે પણ કંઈ પ્રાપ્ત કરવાની મથામણ કરીએ છીએ તેના પ્રયત્નોનું સૌમ્ય નિરૂપણ એટલે પ્રાર્થના! તે આત્માની પ્રામાણિક કામના છે. તમારી કામના જ તમારી પ્રાર્થના છે. તે તમારી ઊંડી ઈચ્છાઓનું પ્રતિબિંબ છે અને તમે જીવનમાં શું મેળવવા ઈચ્છો છો તે દર્શાવે છે.

> **"જે લોકો ભૂખ્યાં તરસ્યાં રહીને પણ પ્રામાણિકતાને વળગી રહે છે તેઓ ધન્ય છે; આવાં લોકો જીવનમાં ઘણું મેળવી શકે છે." શાંતિ, સુમેળ અને ચારે તરફ સુખ અને આનંદ માટે જીવનની હાડમારી વેઠવી તે જ સાચી પ્રાર્થના છે.**

## અર્ધજાગ્રત મનની ફળદ્રુપતા વધારવા સંદેશાની સાંકળ

આ તરકીબ બહુ સામાન્ય છે. તેમાં તમારે અર્ધજાગ્રત મનને તમારા જાગૃત મનની સૂચનાઓ સ્વીકારવા માટે તૈયાર કરવું પડે છે. મુક્ત રીતે વહેતા જાગૃત મનમાં વિચારોનો પ્રવાહ અબાધ્ય હોય ત્યારે આ યુક્તિ બરાબર કામ કરે છે. તમારું આંતિરક મન અનંત મહામતિ અને અખૂટ શક્તિનો સ્ત્રોત છે. માત્ર શાંતિથી વિચારો કે તમારે શું મેળવવું છે; અને પછી તેના અંતિમ પરિણામ વિષે કલ્પના કરો કે તમારી કામના ફળીભૂત થઇ રહી છે. કેટલીક વખત એક નાની બાળકીનું ઉદાહરણ ટાંકવામાં આવે છે. ભારે શરદી અને ખાંસીથી પીડાતી આ બાળાને શીખવાડવામાં આવ્યું કે તેણે આવી બીમારીને જાકારો કેવી રીતે આપવો. તેણે અવારનવાર રટણ કરવાનું શરૂ કર્યું :"શરદી અને ખાંસી મટી રહ્યાં છે. શરદી અને ખાંસી મટી રહ્યાં છે." અને ખરેખર તેમ જ થયું! થોડા કલાકોમાં જ બાળકી સ્વસ્થ થઇ ગઈ. આ તરકીબને સરળતાથી અને નિર્દોષતાથી અપનાવો.

## અર્ધજાગ્રત મન તમારી યોજનાઓ સ્વીકારશે

જો તમે પોતાને માટે નવું ઘર બનાવતા હો તો તમને ઘરના આયોજન અને નકશામાં રસ પડશે, તમે ઘરનું કામકાજ મૂળ યોજના પ્રમાણે ચાલે છે કે નહીં તે સતત જોતાં રહો છો. બાંધકામમાં લાકડું, લોખંડ અને અન્ય સામગ્રી સર્વોત્તમ ગુણવત્તાના વપરાય તેવો આગ્રહ રાખો છો. તો પછી આ જ વાત તમારા માનસિક ઘર, તેના સુખની યોજના માટે કેમ લાગુ પાડી શકાય નહીં? તમારા અનુભવો અને જીવનમાં પ્રવેશ કરતી દરેક જરૂરી વસ્તુ તમારા મૂળભૂત માનસિક ઘટકો ઉપર આધારિત છે. તેથી તમે માનસિક ઘર બનાવતી વખતે કેવા ઘટકોનો ઉપયોગ કરો છો તે બહુ મહત્ત્વનું બની જાય છે.

જો તમારી માનસિક ઘર બનાવવાની યોજનામાં ભય, ચિંતા, ઉચાટ અને અછત જેવાં ઘટકો વપરાયેલાં હશે અને તમે નિરાશાવાદી, શંકાશીલ, અદેખા હશો તો આ બધાના મિશ્રણથી તૈયાર થયેલ ઘરમાં ગધ્ધામજૂરી, વૈતરું, તણાવ અને મર્યાદાઓ જેવા કમરાઓ હશે.

દરેકે દરેક પળે તમે જે વિચારો છો - ભલે તે વિચાર અને ભાવના બોલીને વ્યક્ત કરતા નથી - પણ આવા અદશ્ય અને મૂંગા વિચારો અને ભાવના જ તમારા મનમંદિરનું ચણતર કરે છે. આ જીવનની પાયાની પ્રક્રિયા છે અને તેનાં પરિણામ દૂરોગામી  હોય છે.

તમે આ માનસિક ઘરનું સતત ચણતર કરતા રહો છો. તમારા વિચારો અને માનસિક ચિત્ર આ યોજનાની ચાડી ખાય છે. તમે વિચારો દ્વારા જ પળેપળ તંદુરસ્ત, ખુશખુશાલ અને સુખી રહી શકો છો. આ એ જ વિચારો છે કે જે તમારા મનમાં ઘર કરીને બેઠા છે, તમે તેને તમારી દઢ માન્યતા ગણો છો અને તેને વાગોળતા રહો છો. મનમાં બની રહેલો વિચારોનો મહેલ તમારી પ્રતિભા, ઓળખ અને જીવનકથનીનું બયાન કરી જાય છે.

તમને લાગતું હોય કે તમારે આવા ઘરનું પુન:નિર્માણ કરવું છે તો એક નવા ઘર માટેની યોજના બનાવો. તેમાં શાંતિ, સુમેળ, આનંદ અને સદ્‌ભાવનાનો પાયો નાખો. આવા પાયા ઉપર ચણાયેલા મનમંદિરની યોજના તમારું અર્ધજાગ્રત મન સરળતાથી સ્વીકારી લેશે. જૂની પીડાદાયક માનસિકતાને કારણે ઉદ્દભવેલા દુ:ખો આપોઆપ ગાયબ થઇ જશે. “તેનાં (નવી માનસિકતાના) ફળો ઉપરથી તું તેને ઓળખીશ”.

## સાચી પ્રાર્થનાની કળા અને તેની પાછળનું વિજ્ઞાન

‘વિજ્ઞાન’માં જ જ્ઞાન સમાયેલું છે. વ્યાખ્યા કરવી હોય તો કહી શકાય કે સંકલિત, તાર્કિક રીતે ગોઠવેલું પદ્ધતિસરનું જ્ઞાન એટલે વિજ્ઞાન! સાચી પ્રાર્થનાના વિજ્ઞાન અને કળાને તપાસીએ. પ્રાર્થના જીવનના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. વળી જે પણ પ્રાર્થનાને શ્રદ્ધાપૂર્વક અપનાવે છે તેના જીવનમાં દર્શનીય  પરિવર્તનો આવે છે. આ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયામાં તમે જે પદ્ધતિ અને તરકીબ અપનાવો છો તે કળા છે. તમારું રચનાત્મક મન વિચાર કે માનસિક ચિત્રને જે ચોક્કસ પ્રતિભાવ આપે છે તેની પાછળ વિજ્ઞાનનું રહસ્ય છુપાયેલું છે.

**“માંગો, તમે જે માંગશો તે મળશે. શોધો, તમને જરૂર મળી આવશે. દરવાજો ખખડાવો, તે જરૂર ખૂલી જશે.” મેથ્યુ ૭:૭**

આ પુસ્તકમાં તમને એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે તમે જે પણ માંગો તે તમને મળશે. બારણું જરાક જ ખખડાવો, તે ખૂલી જશે અને તે પણ શોધો છો તે વસ્તુ તમને સામેથી શોધતી આવશે. આ કથન માનસિક અને આધ્યાત્મિક નિયમોની સંગીનતા દર્શાવે છે. તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડની અનંત મહામતિ તમારા જાગૃત વિચારોને પ્રતિભાવ આપે જ છે. જો તમે બ્રેડ માંગો તો ક્યારેય તમને પથ્થર નથી મળતો. તમારે એવી શ્રદ્ધાથી માંગવું જોઈએ કે જેથી ચોક્કસ મળે જ. તમારું મન વિચારને વસ્તુમાં પરિવર્તિત કરવામાં બહુ હોશિયાર છે. પરંતુ, તે પહેલાં મનમાં યોગ્ય ચિત્ર અંકિત થઇ ગયું હોવું જોઈએ. તેના વગર મન આગળ વધી શકશે નહીં, કારણ કે તેની પાસે આગળ જવા માટે કોઈ લક્ષ નથી.

ચિંતન  તમારી માનસિક ક્રિયા છે. તેનો તમારા મનમાં એક છબી તરીકે સ્વીકાર થાય ત્યાર પછી જ અર્ધજાગ્રત મન તેના ઉપર કામ કરવાનું શરૂ કરે છે અને વાસ્તવિકતામાં રૂપાંતર કરે છે. તમારી કામના અંગે તમારા મનમાં સંપૂર્ણ સ્વીકૃતિ હોવી જોઈએ અને જરા પણ સંશય હોય નહીં તેવી માનસિક પરિસ્થિતિ હોવી જોઈએ.

આ ચિંતન સાથે સાથે જો ઈચ્છા સાચી થવા જેવો આનંદ અને શાંતિની ભાવના જોડાય તો તમારી ઈચ્છા ખરેખર પૂર્ણ થશે. જાગૃત મન તમારા સર્વશક્તિમાન અર્ધજાગ્રત મન પાસેથી ધાર્યું પરિણામ મેળવી શકશે તે હકીકત અંગેની જાણકારી અને તેવી શ્રદ્ધા, આ બંને પરિબળથી બનેલો પાયો, સાચી પ્રાર્થનાને એક કળા અને વિજ્ઞાન તરીકે સ્થાપે છે. વર્ણવેલી પ્રક્રિયા કરવાથી તમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ મળે છે.

## કલ્પના કરવાની યુક્તિ

કોઈ પણ વિચારને મૂર્તિમંત કરવા માટે તેની કલ્પના કરો, તે અંગે શક્ય તેટલું સ્પષ્ટ ચિત્ર ઉપસાવો. તમે વાસ્તવિક જગતમાં જે વસ્તુઓ છે તેને જ નરી આંખે જોઈ શકો છો. પરંતુ તમે જેનું મનના ચક્ષુઓથી દર્શન કરી શકો છો તે તમારા મનની અદશ્ય વાસ્તવિકતામાં હયાત છે.

**માનસચિત્ર બીજું કંઈ નહીં પણ “જે વસ્તુની આશા છે અને દર્શન નથી થયાં તેવી વસ્તુની હાજરીની સાબિતી છે.”**

તમારી કલ્પના લગભગ તમારા શરીર જેવી વાસ્તવિકતા છે. જો તમારી શ્રદ્ધા ઊંડી હોય તો, આ કલ્પના, માનસચિત્ર અથવા વિચાર એક દિવસ વાસ્તવિક બનીને તમારી સમક્ષ ઉપસ્થિત થશે.

વિચારવાની પ્રક્રિયાને કારણે તમારા મનમાં એક છબી બની જાય છે; આ છાપ તમારા જીવનમાં અનુભવ અને ઘટનાઓનું નિર્માણ કરે છે. એક સિવિલ એન્જિનિયર પોતાને કેવું મકાન બનાવવું છે તેની કલ્પના કરે છે. મકાનનું બાંધકામ પૂરું થશે ત્યારે તે કેવું દેખાશે તે વિષે યોજના બનાવે છે. તેની આ કલ્પના, વિચાર અને યોજનાને કારણે સૌ પ્રથમ તે ઘરનું પ્લાસ્ટિકનું એક મોડલ બને છે અને ત્યાર બાદ સુંદર કે ખરાબ, બહુમાળી કે એકાદ મજલાનું મકાન ઊભું થાય છે. તેનું માનસચિત્ર કાગળ ઉપર આવે છે અને આખરે કોન્ટ્રાકટર અને તેના કારીગરો જરૂરી માલ-સામાન એકઠો કરે છે અને બાંધકામ શરૂ કરે છે. કાગળ ઉપરની યોજનાને આખરી ઓપ આપે છે.

હું જાહેરમાં વ્યાખ્યાન આપતાં પૂર્વે કલ્પના કરવાની યુક્તિનો ઉપયોગ કરું છું. મારા મનનાં ચક્રોને થંભાવીને મારા સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડને મારા વિચારોની છબી મોકલી આપું છું. હું આખો હૉલ લોકોથી ચિક્કાર ભરાઈ ગયો હોય તેવી કલ્પના કરું છું. આ બધા લોકો અનંતની સ્વસ્થતાની પ્રક્રિયાના દીવડા સમાન છે. હું તેમને તેજસ્વી, ખુશ અને મુક્ત તત્ત્વો તરીકે નિહાળું છું.

સૌ પ્રથમ આવી છબી મારી કલ્પનામાં ઉતારી દેવાથી, લોકોની ચિકિત્સા કરતી વખતે તેમની સાથે સંવાદ કરવાનું બહુ સરળ બની જાય છે. હું, લોકો 'હું સાજો થઇ ગયો", "હવે મને રાહત થઇ છે", "મને તાત્કાલિક મટી ગયું" વગેરે વાક્યો બોલતાં હોય તેવી કલ્પના કરું છું. આવી પ્રક્રિયા દસેક મિનિટ સુધી ચાલે છે. હું જાણું છું કે તે દરમિયાનમાં દરેક વ્યક્તિનું મન અને શરીર પ્રેમ, પૂર્ણતા, સુંદરતા અને સંપૂર્ણતાથી છલકાઈ જાય છે. મારી જાગૃતિ એટલે સુધી પહોંચી જાય છે કે મારું મન બીમારીથી મુક્ત થયેલાં લોકોનો હર્ષોલ્લાસ સાંભળી શકે છે. હું આ માનસચિત્રને મારા મનમાં અંકિત કરું છું અને વ્યાસપીઠ ઉપર પહોંચી જાઉં છું. લગભગ દરેક રવિવારે લોકો આવે છે અને સ્વીકારે છે કે તેમની પ્રાર્થનાનો જવાબ મળ્યો છે.

## માનસિક ફિલ્મની રીત

ચીની કહેવત છે, **"એક ચિત્ર હજાર શબ્દોની ગરજ સારે છે"**. અમેરિકન માનસશાસ્ત્રના પિતામહ ગણાતા વિલિયમ (1842 થી 1910) જેમ્સ એક હકીકત ઉપર અવારનવાર ભાર મૂકતા કે અર્ધજાગ્રત મન, શ્રદ્ધાથી મનમાં અંકિત કરી રાખેલા ચિત્રને વાસ્તવિક રૂપે લાવે છે. **"મારો સાથ તમારી સાથે છે તેવી રીતે જીવો, હું તમારી સાથે જ હોઈશ.''**

કેટલાંક વર્ષો અગાઉ હું અમેરિકાના મીડ વેસ્ટ તરીકે ઓળખાતાં કેટલાંક રાજ્યોમાં પ્રવચન આપવા માટે પ્રવાસ કરી રહ્યો હતો. મારી ઈચ્છા હતી કે હું એક એવા સ્થળે ઓફિસ રાખું કે જ્યાંથી આવાં રાજ્યોનાં મુખ્ય શહેરોમાં આવન-જાવન સરળ પડે અને જરૂરિયાતવાળાં લોકોને મદદ પણ થઇ શકે. મેં  જગ્યા શોધવા ભારે રખડપટ્ટી કરી પણ મારી પસંદગીની જગ્યા મળી નહીં. એક દિવસ વોશિંગટન રાજ્યના સ્પોકાન નગરની હોટલમાં હું હતો ત્યારે મેં પલંગ ઉપર આરામ ફરમાવતા મેં ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. શાંત અને નિષ્ક્રિય બનીને કલ્પના કરી કે હું એક મોટા શ્રોતાગણને સંબોધી રહ્યો છું અને કહી રહ્યો છું; "મને અહીં આવીને બહુ આનંદ થયો છે. મેં આવી ઉમદા તક મેળવવા માટે પ્રાર્થના કરી હતી." મેં મારા મનની આંખોથી શ્રોતાઓને જોઈ લીધાં હતાં અને તેમની સામે ઊભા રહેવાની વાસ્તવિકતા પણ મહેસૂસ કરી લીધી હતી. મેં આવી માનસિક ફિલ્મ બનાવી અને તેમાં મુખ્ય ભૂમિકા અદા કરી. આ ફિલ્મ સ્વાભાવિક રીતે જ મારા અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી ગઈ. મને થોડી રાહત થઇ. બીજા દિવસે હું બહુ પ્રફુલ્લિત અને હળવો હતો. થોડા દિવસમાં જ મને એક ટેલિગ્રામ મળ્યો. તેમાં મને ગમતા મીડ વેસ્ટના શહેરમાં એક મોટી સંસ્થાના વડા બનવા માટેનું કહેવામાં આવ્યું હતું. મેં આ કામ સ્વીકાર્યું અને થોડાં વર્ષો સુધી તે માણ્યું પણ ખરું!

ઉપર વર્ણવેલી પદ્ધતિ ઘણાં લોકોને ગમી જાય છે અને 'માનસિક ફિલ્મ પદ્ધતિ' તરીકે ઓળખે છે. મેં આ અંગે અનેક જાહેર વ્યાખ્યાન અને રેડિયો કાર્યક્રમ આપ્યાં છે, અસંખ્ય લોકોએ મને તે અંગે પત્રો પણ લખ્યા છે. અમુક પત્રોમાં તેમની મિલકતના વેચાણ

માટેની સમસ્યા આવી પદ્ધતિના પ્રયોગથી ઉકેલાઈ ગઈ હોવાના દાખલા છે. જે કોઈ લોકો પોતાની મિલકત વેચવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય તેમણે મનમાં નક્કી કરવું જોઈએ કે પોતાનો ટાંકેલો ભાવ વ્યાજબી છે. પછી, હું દાવો કરું છું કે અનંત મહામતિ એવા ગ્રાહકને શોધી લાવશે કે જેને તમારી મિલકત બહુ ગમી જાય, તમે કહેલા ભાવમાં તે ખરીદી પણ લે અને ત્યાં રહીને તે સમૃદ્ધ થાય. આ પદ્ધતિનો પ્રયોગ કર્યા પછી હું સલાહ આપું છું કે તમારું મન શાંત અને સ્વસ્થ કરો, જતું કરો અને તંદ્રા કે નિદ્રાવસ્થામાં પહોંચી જાઓ. તેનાથી માનસિક ઉથલપાથલ ઘટી જશે. પછી ધારેલી રકમનો ચેક તમારા હાથમાં છે તેવી કલ્પના કરો, તેનો આનંદ લૂંટો, ચેક માટે આભાર માનો અને પછી નિદ્રાધીન થઇ જાઓ. 'માનસિક ફિલ્મ પદ્ધતિ'નો ચમત્કાર તમારા મનમાં માણો. આ બધાં પરિબળો હકીકત જ છે તેવી કલ્પના કરી લો. બસ, પછી બાકીનું કામ અર્ધજાગ્રત મન તેના ઊંડા અને અગૂઢ શક્તિ પ્રવાહો દ્વારા કરી આપશે. ગ્રાહક અને વેચનાર વ્યક્તિઓનો મેળાપ થશે. મનમાં જે ચિત્ર અંકાઈ ગયું હતું તે શ્રદ્ધાના બળે વાસ્તવિકતામાં બદલાઈ જશે.

## બૂડુંવાઁ ટેક્નિક (ફ્રેન્ચ ભાષા પ્રમાણે Baudoin નો ઉચ્ચાર)

ચાર્લ્સ બૂડુંવાઁ (1893 થી 1963) ફ્રાન્સની રૂસેઉ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં પ્રોફેસર હતા. (રૂસેઉ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ - જિન જેકવિયસ રૂસેઉ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ અથવા એકેડેમી ઓફ જીનીવા તરીકે પણ ઓળખાય છે. તે ફ્રાન્સની સરહદે આવેલા સ્વિટ્ઝરલેન્ડના જીનીવા શહેરમાં છે.). તેઓ બહુ વિદ્વાન મનોચિકિત્સક અને થેરાપિસ્ટ હતા. તેઓ ન્યુ નાન્સી સ્કૂલ ઓફ હિલીંગના (નાન્સી, ફ્રાન્સ ચાર્લ્સ બૂડુંવાઁનું જન્મસ્થળ હતું. ત્યાં ઈ.સ.1900ના ગાળામાં આ સંસ્થાની સ્થાપના થઇ હતી.) રિસર્ચ ડાયરેક્ટર હતા. 1910ના સમયગાળામાં તેઓ શીખવાડતા કે અર્ધજાગ્રત મનનમાં છાપ ઊભી કરવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે કે તમે તંદ્રા કે નિદ્રાવસ્થામાં પહોંચી જાઓ કે જેમાં માનસિક તરંગો અને વિચારો સાવ ઓછાં થઇ જાય. ત્યારે પછી પોતે શાંત, નિષ્ક્રિય થઈને અને મનને સ્વીકાર્ય વિચાર સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ સુધી પહોંચાડતા. તેમનું સૂત્ર સાવ સરળ હતું: "અર્ધજાગ્રત મનમાં છાપ ઊભી કરવાનો સહેલો રસ્તો છે કે તે વિચારને અથવા તો વિચારના ધ્યેયને સંક્ષિપ્તમાં લખી નાખો, તેને યાદ રાખી લો અને હાલરડું ગાતા હો તેમ અવારનવાર રટણ કરો."

કેટલાંક વર્ષો અગાઉ લોસ એન્જેલસમાં રહેતી એક યુવતી એક વીલને કારણે કૌટુંબિક ઝઘડામાં ફસાઈ હતી. તેના પતિએ મરતાં પહેલાં બધી જ મિલકત તેણીના નામે કરી દીધી હતી. આ ભાઈના અગાઉના લગ્નથી થયેલા દીકરા-દીકરીઓ બાપની મિલકતમાંથી પોતાનો ભાગ માંગતા હતા. વાત ન્યાયાલય સુધી પહોંચી ગઈ. યુવતીને બૂડુંવાઁ ટેક્નિક વિષે જાણવા મળ્યું. તેણે તેનો પ્રયોગ કરવાનું નક્કી કર્યું. તેણે આરામખુરશીમાં બેસીને પોતાનું શરીર હળવું કર્યું, લગભગ તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચી ગઈ, પોતાની કામનાને માત્ર છ શબ્દોમાં ટૂંકાવી અને યાદ રહે તેવી બનાવી દીધી - "દિવ્ય વ્યવસ્થા પ્રમાણે આ સમસ્યા ઉકેલાય". તેણીના આ શબ્દોની મહત્તા એ હતી કે અર્ધજાગ્રત મનમાંથી વહેતી અનંત મહામતિ, સુમેળ અને સુલેહના સિદ્ધાંતોને આધારે શાંતિપૂર્ણ ઉકેલ લાવે.

તેણે આ પ્રક્રિયા લગભગ દસેક દિવસ માટે રોજ રાત્રે કરી, પોતાની કામના અને તેના શબ્દોમાં શ્રદ્ધા રાખી. "દિવ્ય વ્યવસ્થા પ્રમાણે આ સમસ્યા ઉકેલાય"નું રટણ કરે રાખ્યું. પોતાના મનની સ્વસ્થતા જાળવી રાખી અને ચિત્તમાં શાંતિ રાખી. અગિયારમે દિવસે સવારે ઊઠતાંવેંત તેને ખુશનુમા સવારનો અનુભવ થયો. તેણીને ખાતરી થઇ ગઈ કે આજે પોતાની ઈચ્છા પૂરી થઇ જશે. ખરેખર તેમજ થયું. તેણીના વકીલે ફોન કરીને જણાવ્યું કે સામેના પક્ષના વકીલ અને તેના અસીલો આ કેસમાં સમાધાન ઈચ્છે છે. બંને પક્ષે સુમેળ થાય તેવો ઉકેલ આવ્યો અને કોર્ટમાંથી કેસ પાછો ખેંચાયો.

## નિદ્રાની ટેક્નિક

તમે જયારે તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચી જાઓ છો ત્યારે શરીર શાંત થઇ ગયું હોય છે. જાગૃત મન પણ નિષ્ક્રિય શાંત થઇ ગયું હોય છે. આવું થવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આવી અવસ્થામાં - તંદ્રાવસ્થાની શરૂઆતમાં અને જાગ્યા પછી તરત, અર્ધજાગ્રત મનમાંથી શક્તિના સૌથી વધારે વહેણ વહેતાં હોય છે. તમારી કામનાઓ ઉપર પાણી ફેરવી દે અને અર્ધજાગ્રત મનને આડે પાટે ચઢાવી દે તેવા નકારાત્મક વિચારો, આવી માનસિક સ્થિતિમાં હોતા નથી.

ધારો કે તમારે કોઈ ખરાબ કુટેવ છોડવી હોય તો સૌ પ્રથમ આરામદાયી મુદ્રામાં બેસો, તમારું શરીર હળવું કરો અને શાંત થઇ જાઓ. નિદ્રાધીન થવાનો પ્રયત્ન કરો. આવી અવસ્થામાં મનમાં રટણ શરૂ કરો

> **"હું આ કુટેવથી સંપૂર્ણ મુક્ત થઇ ગયો છું. મારા મનમાં શાંતિ અને સુમેળની સ્થાપના થાય". ગીત ગાતા હો તેવી રીતે આ મંત્રનું દર પાંચ - દસ મિનિટે પુનરાવર્તન કરો. દરેક વખતે આ શબ્દોનું ભાવનાત્મક મૂલ્ય વધતું જશે. જયારે કુટેવ તરફ જવાની તાલાવેલી થાય ત્યારે આ શબ્દો મોટેથી બોલો. તેનાથી અર્ધજાગ્રત મનને તેનો સ્વીકાર કરવાની પ્રેરણા મળશે અને કુટેવ છૂટી જશે.**

## 'થેન્ક યુ'ની ટેક્નિક

બાઇબલમાં પૉલ સલાહ આપે છે કે આપણી વિનંતીઓને સામેની વ્યક્તિના વખાણ અને આભાર સાથે રજૂ કરીએ. લોકોને અપીલ કરવાની આવી આદતથી અદ્ભુત પરિણામ મળ્યાં છે. કૃતજ્ઞ હૃદય વિશ્વનાં રચનાત્મક પરિબળોની સાથે છે. તેને કારણે, બ્રહ્માંડના નિયમો પ્રમાણે અરસપરસ સંબંધોમાં ખૂબ સદભાવના સ્થપાય છે.

જેમકે પિતાએ પુત્રને પરીક્ષામાં સફળતા બદલ ભેટ આપવાનું વચન આપ્યું હોય તો; ભલે હજી ભેટ મળવાને વાર હોય તો પણ પુત્ર ખુશ હોય છે અને પિતાનો આભારી હોય છે. ભેટ મળી ગયા જેવી જ ઋણની લાગણી થાય છે. તેને પિતા ઉપર વિશ્વાસ છે કે તે પોતાનું વચન પાળશે. ભેટ મળવા પહેલાં જ તેનું મન આનંદ અને આભારની લાગણીથી ઉભરાઈ ગયું હોય છે.

હું તમને એક ઉદાહરણ આપું. આપણે તે મહાશયને શ્રી જ્હોનના નામે ઓળખીશું. તેમણે આ થેન્ક યુ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને કેવું પરિણામ મેળવ્યું. જ્હોને કહ્યું હતું, "મારે ત્રણ બાળકો છે, પણ નોકરી છૂટી ગઈ છે. કરિયાણા અને અન્ય વસ્તુઓનાં બિલ ચડતાં જાય છે. પણ મારી પાસે પૈસા નથી. હું શું કરું?" તેણે થેન્ક યુ પદ્ધતિ અપનાવી. રોજ રાત્રે અને સવારે ત્રણેક અઠવાડિયાં સુધી તે ઈશ્વરનો આભાર માનતો રહ્યો 'હે પ્રભુ, મારી સંપત્તિ માટે તારો આભાર!' જ્યાં સુધી મન ઈશ્વર પ્રત્યે ઋણભાવથી ભરાઈ જાય નહીં ત્યાં સુધી તે રોજ સ્વસ્થતાપૂર્વક, શાંતિથી અવારનવાર આવું કહેતો. અનંત મન કે તેની રચનાત્મક શક્તિ નરી આંખે જોઈ શકાય નહીં એટલે તે આવા મન અને શક્તિની કલ્પના કરતો અને તેને સંબોધીને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે રટણ કરતો. હા, પણ પોતાના મનનાં આધ્યાત્મિક ચક્ષુઓ દ્વારા તે જોઈ શકતો હતો. તેને એવી પણ ખબર પડતી હતી કે નાણાં, હોદ્દો અને ખાધા-ખોરાકી માટે જરૂરી સંપત્તિ પોતાનું પ્રથમ માનસિક ચિત્ર હતું. વધુમાં આવા નાણાંના અભાવે પોતાને અને પરિવારને હાલાકીથી તે સતત સંપત્તિના વિચારોથી ઘેરાયેલો રહેતો. પણ સતત 'ઈશ્વર તારો આભાર!' તેવું સતત રટતા રહેવાથી તેના મનમાં પણ ઈશ્વર પ્રત્યે આભારની લાગણી વધારે ઘેરી થતી જતી હતી. જયારે પણ તેના મનમાં ગરીબી, અછત અને તણાવ અંગેના વિચાર આવતા ત્યારે 'ઈશ્વર તારો આભાર!' એવું રટણ કરતો. તેને ખબર હતી કે આવા આભારવશ થઈને તેનું મન સંપત્તિ અને સમૃદ્ધિના વિચારોથી ભરાયેલું રહેશે અને એવું જ થયું.

તેની પ્રાર્થનાઓ પછી શું થયું તે બહુ રસપ્રદ છે. આવી પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કર્યા પછી એકાદ અઠવાડિયામાં જ રસ્તામાં એક દિવસ તેને પોતાનો જૂનો માલિક ભટકાઈ ગયો. જહોને તેમની સાથે વીસ વર્ષ પહેલાં નોકરી કરી હતી પણ પછી કોઈ સંપર્ક હતો નહીં. જૂના માલિકે જહોનને પોતાની કંપનીમાં ખૂબ ઊંચા પગારે નોકરી આપી, એટલું જ નહી પણ તાત્કાલિક જરૂરિયાતને સંતોષવા 500 ડોલર એડવાન્સમાં આપ્યા. આજે જહોન તે કંપનીમાં વાઇસ પ્રેસિડેન્ટ છે. આ ઘટનાને વર્ષોનાં વહાણાં વાયા પછી જહોને મારી સમક્ષ કાબૂલ કર્યું હતું,

**"હું ક્યારેય 'ઈશ્વર તારો આભાર!' એ શબ્દોનો ચમત્કાર નહી ભૂલું! પ્રાર્થનાએ મારે માટે તો અજાયબી જેવું જ કામ કર્યું છે."**

## હકારાત્મક પદ્ધતિ

પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરવાની સાહજિકતા તમારી સત્ય અંગેની સમજ અને તમને કહેવાયેલા શબ્દો ઉપર આધારિત છે. ચિંતન કરવામાં પુનરાવર્તન જરા પણ વ્યર્થ નથી. તેથી જ ચોક્કસ અને ખાસ સકારાત્મક પરિબળો માટે હોશિયારીપૂર્વક અપનાવેલું હકારાત્મક વલણ બહુ શક્તિશાળી સાબિત થઇ શકે છે. એક બાળકને ત્રણ વત્તા ત્રણનો સરવાળો બોર્ડ ઉપર લખવાનું કહેવામાં આવ્યું. તેણે તેનો જવાબ સાત લખ્યો। શિક્ષકે ગણિતના સર્વસ્વીકૃત નિયમોને આધારે તે બાળકને જણાવ્યું કે ત્રણ વત્તા ત્રણનો જવાબ

સાત નહીં પણ છ છે. બાળકે તેનો સાહજિકતાથી સ્વીકાર કર્યો અને પોતાનો જવાબ સુધાર્યો. શિક્ષકના કહેવાથી નહી પણ ગાણિતિક સત્યનો સ્વીકાર કરીને બાળકે પોતાનો જવાબ બદલ્યો.

માંદા પડવું અસામાન્ય છે; તંદુરસ્ત રહેવું સામાન્ય વાત છે. તંદુરસ્તી તમારા અસ્તિત્વનું કારણ છે. જયારે તમે તંદુરસ્તી, સદ્‌ભાવના અને શાંતિનો તમારા પોતાના જીવનમાં કે અન્ય વ્યક્તિ માટે સ્વીકાર કરો છો અને તમને ખ્યાલ આવે કે તંદુરસ્તી મનુષ્યના અસ્તિત્વ માટે પાયાનું પરિબળ છે ત્યારે તમે અર્ધજાગ્રત મનના નકારાત્મક વલણને બદલીને તમારી શ્રદ્ધા અને સામર્થ્ય પ્રમાણે તેનો સ્વીકાર કરો છો.

આ હકારાત્મક કે સ્વીકાર્ય પદ્ધતિની પ્રક્રિયાનું પરિણામ તમારા જીવનના સિદ્ધાંતો પ્રત્યેના અભિગમ ઉપર આધારિત છે. ગણિતના સિદ્ધાંતો ઘણા છે પણ ભૂલ કરવાનો એક પણ સિદ્ધાંત નથી. એવી જ રીતે જીવનમાં સત્યના સિદ્ધાંતો છે પણ અપ્રમાણિકતાનો સિદ્ધાંત નથી. બુદ્ધિમત્તાને લગતા સિદ્ધાંતો છે પણ અજ્ઞાનતા માટે નથી; સુમેળ માટે સિદ્ધાંત છે પણ ઝઘડા કે કંકાસ માટે નથી. તંદુરસ્તી જીવનનું મૂળ તત્ત્વ છે પણ રોગ નહી. વિપુલતા કુદરતનો સિદ્ધાંત છે, અછત કે ગરીબાઈ નહીં.

ઇંગ્લેન્ડની એક હોસ્પિટલમાં પોતાની જ બહેનના જ ગાલસ્ટોન(પિત્તાશયની પથરી)ના ઓપરેશન દરમિયાન લેખકે આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો હતો. કેટલાંય તબીબી પરીક્ષણ અને એક્સ-રેના આધારે તેણીની સ્થિતિ થોડી જોખમી હતી. બહેને મને પોતાના માટે પ્રાર્થના કરવા કહ્યું. હું તેનાથી 6500 માઈલ દૂર હતો પરંતુ **મનના સિદ્ધાંતોમાં સમય અને અંતરના પરિમાણને કોઈ સ્થાન નથી. અનંત શક્તિ અને મહામતિ સદૈવ અને સર્વત્ર એકસાથે હાજર જ હોય છે.** મેં બીમારીનાં ચિન્હોને લગતાં અને ભૌતિક શરીરને લગતા બધા જ વિચારો દૂર કર્યા. મેં નીચે પ્રમાણે મંથન કર્યું. **"આ પ્રાર્થના મારી બહેન કેથેરીન માટે છે. તે આરામદાયી મુદ્રામાં છે, શાંત છે, ધીર-ગંભીર છે, સ્વસ્થ છે. તેનું શરીર બનાવનાર અર્ધજાગ્રત મનની ચેતનાશક્તિ હવે દરેક કોષ, તંતુ, માંસપેશી, સ્નાયુ અને હાડકાંને એક સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત શરીરના માળખામાં પરિવર્તિત કરે છે. તેના મનમાં રહેલું વિકૃત અને નકારાત્મક વલણ ધીમે ધીમે દૂર થઇ રહ્યું છે. ચેતના અને પરિપૂર્ણતા, જીવનની સુંદરતાની મદદથી નવા અણુઓનું નિર્માણ થઇ રહ્યું છે. હવે તે તંદુરસ્તીમાં પ્રવાહને પોતાના શરીરમાં આવકારવા તૈયાર છે. તેને પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સુધારવું છે, જીવનમાં સુમેળ અને શાંતિ પ્રસ્થાપિત કરવાં છે. પ્રેમ અને શાંતિના અફાટ સમુદ્રનું વહેણ તેના શરીરમાંથી વહી રહ્યું છે અને તેને કારણે બધી જ વિકૃતિ અને બિહામણાં માનસચિત્રો દૂર થઇ ગયાં છે."**

મેં દિવસમાં આ પ્રાર્થના અવારનવાર કરી અને આવો ક્રમ લગભગ બે અઠવાડિયાં સુધી ચાલુ રાખ્યો. જોજનો દૂર બેઠેલી મારી બહેનની તબિયત સુધરતી ગઈ. તબીબી પરીક્ષણો અને એક્સ-રે હવે તદ્દન સામાન્ય થઇ ગયાં હતાં.

હકીકત જે છે તે જાણવી તે સ્વાભાવિક છે. પ્રવર્તમાન સંજોગો અને પુરાવા સ્વીકાર્યા છતાં તેથી વિરુદ્ધ, તમે મનમાં ધારણા કરી હોય કે મારી પ્રાર્થના ફળશે જ, તો તે હકારાત્મક વલણ છે. તમારા વિચારો જ માત્ર સ્વીકાર કરી શકે. તમે કોઈ વાતને નકારી કાઢો તો તે પણ એક જાતનો સ્વીકાર જ છે. હકારાત્મક વલણનું સાતત્ય જાણી વારંવાર પુનરાવર્તન કરવાથી મન એક એવી સ્થિતિમાં પહોંચી જાય છે કે જ્યાં તે આ વલણને સત્ય તરીકે સ્વીકારી લે છે. જ્યાં સુધી તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારી કામનાઓ સંતોષે નહીં ત્યાં સુધી જીવનનાં સત્યોનું સતત રટણ કરતા રહો.

## દલીલની પદ્ધતિ

નામ પ્રમાણેની આ પદ્ધતિ અમેરિકાના મેઈન રાજ્યના, ડો.ફિનિએસ પાર્કહર્સ્ટ કિમ્બીની (1802 થી 1866) એક ઉપચાર પદ્ધતિમાંથી ઉતરી આવી છે. ડો.કિમ્બી બેલફાસ્ટ, મેઈનમાં રહીને માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉપચાર કરતા હતા. માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે રોગ દૂર કરવામાં તેઓ અગ્રગણ્ય નિષ્ણાત હતા. તેમના અવસાનનાં 55 વર્ષ પછી, 1921માં હોરાશિઓ ડ્રેસર નામના વ્યક્તિએ તેમના લેખોને સંપાદિત કરીને 'ધી કિમ્બી મેનુસ્ક્રિપ્ટ્સ' (The Quimby Manuscripts, Thomas Crowell Co., New York) નામનું પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું. આ પુસ્તક સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ છે. તેમાં ડો.કિમ્બીના રોગીઓને પ્રાર્થના દ્વારા રોગમુક્ત કરવાના પ્રયત્નોની ઝળહળતી સફળતા વિષે પ્રકાશ પાડેલો છે.

બાઇબલમાં વર્ણવેલી કેટલીય પદ્ધતિઓ ડો.કિમ્બીએ અજમાવી હતી. ટૂંકમાં ડો.કિમ્બીએ અજમાવેલી દલીલની પદ્ધતિમાં આધ્યાત્મિક કારણો દર્શાવીને દર્દીને અને પોતાની જાતને ખાતરી સાથે સમજાવતા કે આ બીમારી તેની (દર્દીની) ખોટી માન્યતા, બેબુનિયાદ ભય અને સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડમાં ઘર કરી ગયેલા નકારાત્મક વલણને કારણે છે. ડો.કિમ્બી લખે છે કે તમારે તમારા મનને અને દર્દીને સમજાવવું જોઈએ કે વિકૃત અને ગૂંચવાડાવાળા માનસિક વલણની શરીર ઉપરની અસરના પ્રતિભાવ રૂપે આ બીમારી થઇ છે. પોતાના કરતાં બાહ્ય શક્તિ કે પરિબળોમાં વિશ્વાસ રાખવાથી જ આવી માંદગી આવી છે. વિચારોનું વલણ અને વહેણ બદલો તો જીવનમાં તંદુરસ્તી, સુખ શાંતિની ગાડી ફરી પાટા ઉપર આવી જશે. તમે દર્દીને જણાવો કે કોઈ પણ બીમારીના ઈલાજના મૂળમાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રહેલાં છે. તમે દર્શાવી શકો છો કે અર્ધજાગ્રત મને જ શરીર અને તેના દરેક અંગની રચના કરી છે. તેથી તેને બરાબર ખબર છે કે આ શરીરને પાછું ચેતનવંતુ કેવી રીતે કરવું. મન શરીરને ફરીથી તંદુરસ્ત બનાવવાનું કામ કરી જ રહ્યું છે.

**તમે મનના ન્યાયાલયમાં દલીલ કરો કે બીમારી બીજું કાંઈ નહીં પણ રોગિષ્ઠ અને માંદલા વિચારોની કલ્પના જ છે!**

આ દલીલને વધારે મજબૂત બનાવવા માટે તમે અર્ધજાગ્રત મને બનાવેલા, સંપૂર્ણ અને ખામીરહિતનાં અવયવોનું ઉદાહરણ આપો. શરીરનાં અંગો નરી આંખે દેખાય નહીં

તેવા કોષોનો સમૂહ છે. દરેક સમૂહ પોતપોતાની રચના પ્રમાણે કાર્યવાહી કરે છે. તમે જ મનના ન્યાયાલયમાં તમારા અને દર્દીતરફી ચુકાદો આપી દો. શરીરને શ્રદ્ધા અને આધ્યાત્મિક બળે બીમારીથી મુક્ત કરી દો. તમારા માનસિક અને આધ્યાત્મિક પુરાવાઓ જડબેસલાક છે; બધાનું મન એક સરખી રીતે જ કામ કરે છે. તેથી જ તમને જે સત્ય લાગે તેનો અનુભવ તમે દર્દીને પણ કરાવી શકો છો. ડો.કિમ્બીએ આ દલીલની પદ્ધતિથી 20 વર્ષ - 1849 થી 1869 સુધી દર્દીઓનો સઘન ઉપચાર કર્યો હતો.

## આધુનિક સમયની સાઉન્ડ વેવ થેરાપી જેવી સંપૂર્ણ પદ્ધતિ

આખી દુનિયામાં અનેક લોકો ચિંતનની આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને ભવ્ય પરિણામ મેળવે છે. સંપૂર્ણ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિ, દર્દી વતી શાંતિથી અને સ્વસ્થતાપૂર્વક ઈશ્વરનું ચિંતન કરે છે, તેના પ્રેમાળ સ્વભાવ અને લાક્ષણિકતાઓ વિષે વિચારે છે, જેમ કે ઈશ્વર પરમસુખ છે, અખૂટ પ્રેમ છે, અનંત મતિ છે, સર્વશક્તિમાન છે, જ્ઞાનનો દરિયો છે, સદ્‌ભાવના અને સુમેળનું પ્રતીક છે, ઈશ્વર જ અનુપમ સૌંદર્ય અને પૂર્ણ છે. જેમ જેમ વ્યક્તિ આ પ્રમાણે વિચારે છે તેમ તેમ તેની પોતાની ચેતના પણ નવા આધ્યાત્મિક મોજાઓમાં ઉન્નત થઇ જાય છે, તેને ખાતરી થઇ જાય છે કે અનંત શક્તિ દર્દીના શરીરમાં પોતાની ચમત્કારિક અસર પ્રસરાવી રહી છે. વ્યક્તિ ઈશ્વરના પ્રેમ અને શક્તિ દર્દીના શરીર ઉપર કેન્દ્રિત થઇ રહી છે તેનો અનુભવ કરે છે. અગાઉની સમસ્યા, અનંત ચેતના અને પ્રેમને કારણે સંપૂર્ણપણે નિર્મૂળ થઇ જાય છે.

લોસ એન્જેલસના એક ખ્યાતનામ ડોકટરના મતાનુસાર આ સંપૂર્ણ ચિંતનની પદ્ધતિની સરખામણી અલ્ટ્રા સાઉન્ડ કે સોનોગ્રાફી જેવી થેરાપી સાથે થઇ શકે. તેના દવાખાનામાં એક અલ્ટ્રા સાઉન્ડ થેરાપી માટેનું મશીન હતું. આ મશીન મનુષ્યની શ્રવણશક્તિની મર્યાદાથી વધારે ફ્રીક્વન્સી (આવર્તન) ધરાવતા શક્તિશાળી તરંગો ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરના બીમારીયુક્ત અવયવ તરફ તેને કેન્દ્રિત કરીને આ મોજાં નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. ડોક્ટરે મને સમજાવ્યું કે આ પદ્ધતિ સાંધાના દુખાવા, પથરી જેવા રોગો માટે બહુ અસરકારક છે.

ઈશ્વરના ગુણો અંગે ચિંતન કરતાં કરતાં આપણી ચેતના જેટલી ઉન્નત થાય તે પ્રમાણમાં આપણે સદ્‌ભાવના, સ્વસ્થતા અને શાંતિના તરંગો પેદા કરીએ છીએ. આ તરંગોને દર્દીના બીમાર શરીર તરફ કેન્દ્રિત કરવાથી રોગ મટાડવામાં નોંધપાત્ર સફળતા મળેલી છે.

## અપંગ મહિલા ચાલવા લાગી

અગાઉ જણાવ્યું તે ડો.ફિનિએસ પાર્કહર્સ્ટ કિમ્બીએ પોતાની કારકિર્દીના પાછળનાં વર્ષોમાં આવી એબ્સોલ્યુટ મેથડ અથવા સંપૂર્ણ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો હતો. તેઓ સાચા અર્થમાં માનસિક વિજ્ઞાનના પિતામહ સમાન હતા અને કદાચ પ્રથમ મનોવિશ્લેષક

હતા. તેઓ રોગીઓની સમસ્યા, દુઃખ અને પીડા વિષે બહુ સચોટ અને સ્પષ્ટ નિદાન કરી શકતા.

એક અપંગ મહિલાને તેમણે કેવી રીતે સાજી કરી તે અંગેની નોંધ જાણવા જેવી છે.

એક વખત ડો.કિમ્બીને ડોના નામની એક અપંગ મહિલાની સારવાર માટે જવાનું થયું. ડોના ઉંમરલાયક મહિલા હતી, પથારીવશ હતી અને અપંગ હતી. ડો. કિમ્બી લખે છે કે બધી તપાસને અંતે મને લાગ્યું કે આ ડોનાની બીમારી વિચિત્ર માન્યતાને કારણે હતી. તે, ચાલવાનું કે હરવાફરવાનું તો દૂર રહ્યું પણ  પોતાના પગ ઉપર સ્થિર ઊભી પણ રહી શકતી  નહતી. ભય અને અજ્ઞાનના ઓઠા હેઠળ જીવતી આ મહિલા બાઇબલ વિષે વાત કરતી હતી તે પણ ડરીને ડરીને! કારણ કે તેણે બાઇબલ વાંચ્યું હતું પણ સમજવાની તસ્દી લીધી નહતી. આવી જીવતી કબરમાં પણ ઈશ્વર આ નકારાત્મક વલણ અને ખોટા વહેમની સાંકળો તોડીને બહાર આવવા મથામણ કરી રહ્યો હતો. જયારે ડોનાને બાઇબલના કોઈ ફકરા વિષે પૂછવામાં આવ્યું તો કોઈ જવાબ મળતો નહીં ઉલટું તે પોતાના જીવનનની કઠિણાઈનાં રોદણાં રોતી. ડો. કિમ્બીએ નિદાન કર્યું કે ઉશ્કેરાટ અને ભયને કારણે આ મહિલાનું મન ઘેરાયેલું અને વિષાદમય છે. તેને કારણે બાઇબલના એક સામાન્ય ફકરાનો અર્થ વાંચી શકે છે પણ સમજી શકતી નથી. આ હકીકત તેના શરીરમાં સુસ્ત અને ભારેખમ ભાવના તરીકે પ્રગટ થઇ હતી  અને લકવા આવી અસરનું અંતિમ પરિણામ હતું.

એક તબક્કે ડો.કિમ્બીએ ડોનાને બાઇબલના નીચેના વાક્યનો અર્થ પૂછ્યો

**"હું થોડો સમય તમારી સાથે રહીશ। પછી જેણે મને અહીં મોકલ્યો છે તેની પાસે હું પાછો પહોંચી જઈશ. તમે મારી વાટ જોતા રહી જશો.પણ તમે મારા સુધી પહોંચી શકશો નહીં. હું જ્યાં હોઈશ ત્યાં તમે આવી શકશો નહીં" (જ્હોન ૭ઃ૩૩-૩૫)**

ડોનાએ જવાબ આપ્યો કે તેનો અર્થ એમ કે ઈસુ સ્વર્ગે ગયા છે. ડો.કિમ્બીએ સ્પષ્ટતા કરી અને સાચો અર્થ સમજાવ્યો. 'થોડો સમય તમારી સાથે રહીશ' એટલે ડો.કિમ્બી તેણીની બીમારીનાં લક્ષણો, લાગણીઓ અને તેનાં કારણો વિષે ચોખવટ કરવા માંગતા હતા અને કહેવા માંગતા હતા કે પોતે દર્દીની પીડાદાયક પરિસ્થિતિ સમજી શકે છે. તે અંગે તેમને કરુણા અને સહાનુભૂતિ છે. પરંતુ પોતે આવી માનસિક પરિસ્થિતિમાં લાંબો સમય રહી શકે નહી. પછીનું વાક્ય **'જેણે મોકલ્યા તેની પાસે પાછા જવું'** એટલે કે આપણા સર્જનહારના શરણમાં પહોંચી જવું.

ડો.કિમ્બીએ અત્યાર સુધીમાં બીમાર ડોનાની માનસિક પરિસ્થિતિનો બરાબર તાગ મેળવી લીધો હતો. તેઓ તરત જ તેના મન સુધી પહોંચી ગયા અને દૈવી ચેતના અંગે ચિંતન કર્યું - જેથી જીવનશક્તિ, બુદ્ધિમત્તા, સદ્‌ભાવના અને ઈશ્વરની કામગીરીનો આ બીમાર

ડોનાના શરીરમાં સુમેળ સધાય. તેમણે મહિલાને કહ્યું, "તેથી જ હું જ્યાં પણ પહોંચી શકું છું ત્યાં તમે જઈ શકતા નથી કારણ કે તમે મનની સંકુચિત ગલિયારીઓમાં તમારી ખોટી માન્યતાથી કેદ થયેલા છો. માટે જ હું સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત છું અને તમે નથી." આ વાક્યની તત્કાલ અને ભારે અસર થઇ. ડોનાનું મન સમૂળગું બદલાઈ ગયું. તે પોતાની લાકડી વગર ચાલી. ડો.કિમ્બીએ આ કિસ્સાને પોતાની કારકિર્દીનો સૌથી મહત્ત્વનો કિસ્સો ગણાવ્યો હતો. લગભગ મરણપથારીએ પહોંચેલી મહિલા સાજી થઇ ગઈ હતી. સાવ મૃતઃપ્રાય હાલતમાંથી તેને બહાર લાવી અને ચાલતી કરવી નાનીસૂની વાત નહતી. ડો.કિમ્બીએ ડોનાના શરીરમાં ઈસુના પુનરોત્થાનને આ સફળતા માટે યશ આપ્યો. આખી ઘટનાની ડોના પર ઊંડી અસર થઇ. ડો.કિમ્બીએ તેને સત્ય સમજાવ્યું, તેણીએ આ સત્યનો એક દિવ્ય વચન તરીકે સ્વીકાર કર્યો. તેનાથી મનમાં રહેલા ભય, અજ્ઞાનતા, અંધશ્રદ્ધા દૂર થઇ ગયાં. ઈશ્વરની ચેતના ફરીથી તેના મનમાંથી વહેવા લાગી અને તે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઇ ગઈ.

## આદેશની પદ્ધતિ

આપણી શ્રદ્ધા અને ભાવના પ્રમાણે આપણા શબ્દોમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે. જયારે આપણને સમજાય કે આપણા શબ્દોમાં છુપાયેલી શક્તિ દુનિયાને હચમચાવી રહી છે અને સંજોગો શબ્દોને સાકાર કરી રહ્યા છે ત્યારે આપણો આત્મવિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા વધી જાય છે. તમારે આવી શક્તિમાં વધારો કરવા માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી. તેથી જ મનમાં ગડમથલ, ઘમસાણ યુદ્ધ કે જબરદસ્તી હોવાં જોઈએ નહીં.

એક યુવતી - લીનેટ માર્ટિને આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને પોતાને હેરાન કરતા એક યુવકથી પીછો છોડાવ્યો. આ યુવાન લીનેટને અવારનવાર ફોન કર્યા કરતો, મળવા માટે આગ્રહ કરતો. લીનેટને બહુ અજુગતું લાગતું, કેટલીક વખત ક્ષોભજનક પરિસ્થિતિમાં મુકાઈ ગઈ હતી. તેનો પીછો છોડાવા માટે લીનેટે આદેશ પદ્ધતિ અપનાવી. તેણે મનોમન પ્રાર્થના કરી, "હું આ વ્યક્તિને ઈશ્વર સુધી લઇ જાઉં છું. આ તેની સાચી જગ્યા છે. હું તેનાથી મુક્ત થઇ ગઈ છું. હું આદેશ આપું છું કે મારા આ શબ્દો અનંત બ્રહ્માંડ સુધી પહોંચે અને તે પ્રમાણે થાય." ખરેખર તેના શબ્દો સાચા પડયા, યુવાન મહાશય લીનેટના જીવનમાંથી સદાને માટે અદશ્ય થઇ ગયા. લીનેટે પોતાનો કિસ્સો વર્ણવતાં કહ્યું હતું કે તે યુવકને જાણે ભૂમિ ભરખી ગઈ હોય તેમ તે કદી દેખાયો નહીં. તમે જો મનને આજ્ઞા કરો તો તે પ્રમાણે થશે. તમારા જીવનમાં પ્રકાશ પથરાઈ જશે. - જૉબ 22:28



## નીચેનાં વૈજ્ઞાનિક સત્યો ઉપર મંથન કરો

1. મેન્ટલ એન્જિનિયર બનો. તમારા જીવનને મહાન અને ભવ્ય બનાવવા માટે સચોટ સાબિત થયેલી પદ્ધતિઓ અપનાવો.

2. તમારી કામના જ તમારી પ્રાર્થના છે. તમારી ઈચ્છા પૂર્ણ થયેલી છે તેવી કલ્પના કરો અને તે પ્રમાણે વાસ્તવિકતાનો અનુભવ કરો. તમને પ્રાર્થના સફળ થયાના આનંદનો  અનુભવ થશે.

3. મનોવિજ્ઞાનની મદદથી તમારા જીવનમાં સહેલાઇથી સફળતા પ્રાપ્ત કરો.

4. તમારા મનમાં છુપાયેલા વિચારોની મદદથી તમે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી, સફળતા અને સુખ મેળવી શકો છો.

5. તમારા સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ દ્વારા જાગૃત મનને જે સંકેતો મળે છે તેની પાછળ બ્રહ્માંડની મહામતિની શક્તિ સીધી રીતે સંકળાયેલી છે. આ હકીકતની વૈજ્ઞાનિકતાની ખાતરી કરવા એક પ્રયોગ કરો.

6. તમારી કામનાઓને પૂર્ણ થવાની કલ્પના કરીને આનંદ અને આરામનો અનુભવ કરો. તમે જે મનમાં જે માનસિક  દોર્યું છે તે, તમે જેની આશા રાખી છે પણ તેનો વાસ્તવિકતામાં અનુભવ થયો નથી, તે વાત છે.

7. એક માનસિક ચિત્ર, હજાર શબ્દો સમાન છે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારી શ્રદ્ધાને આધારે આ ચિત્રને હકીકતમાં બદલી નાખશે.

8. પ્રાર્થનામાં માનસિક સંઘર્ષ કે તાણને દૂર રાખો. તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચી જાઓ. તમારા વિચારોને અટકાવીને નિદ્રાધીન થવાનો પ્રયત્ન કરો. આવી સ્થિતિમાં તમારી પ્રાર્થના સફળ થાય છે.

9. યાદ રાખો કે આભારવશ મન બ્રહ્માંડની સમીપ હોય છે.

10. વર્તમાન પરિસ્થિતિને સ્વીકાર્યા પછી, તમારા મનમાં જે પણ ઈચ્છા હોય તેને સત્ય માનીને, ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો. પુરાવાઓ વિરુદ્ધ હોય છતાં તમારી પ્રાર્થના ફળશે.

11. પ્રેમ અને ઈશ્વરની ભવ્યતા અંગે વિચાર કરીને સદ્ભાવના, તંદુરસ્તી અને શાંતિના તરંગો ઉત્પન્ન કરો.

12. તમે (અર્ધજાગ્રત મનને) જે આજ્ઞા કરશો તે હકીકતમાં બદલાઈ જશે. સુમેળ, શાંતિ, તંદુરસ્તી અને અખૂટ સમૃદ્ધિ વિષે આદેશ આપો.





**પ્રકરણ-૭**

> **અર્ધજાગ્રત મનને પણ પોતાનું જીવન હોય છે, તે સતત સુમેળ, શાંતિ અને તંદુરસ્તી તરફ આગળ વધે છે. આ એક દિવ્ય અભિવ્યક્તિ છે, જે તમારા માધ્યમ દ્વારા બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.**

# અર્ધજાગ્રત મનનું વલણ જીવનલક્ષી છે

માનસિક જીવનનો 90% જેટલો સમય અર્ધજાગ્રત હોય છે. એટલે જે લોકો આવા 90% સમયનો લાભ ઉઠાવી શકતા નથી - એટલે કે સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડની શક્તિને ઓળખી પણ શકતા નથી - તેવાં લોકો બહુ સંકુચિત અને મર્યાદિત જીવન જીવે છે. અર્ધજાગ્રત મનની બધી જ પ્રક્રિયા જીવનલક્ષી અને રચનાત્મક હોય છે. સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ હકીકતમાં તો તમારું બોડી બિલ્ડર છે. તેને કારણે જ શરીરના વિવિધ અવયવોની રચના થાય છે અને મહત્ત્વનાં અંગોનાં કાર્યો નિર્વિઘ્ને ચાલતાં રહે છે. તે સતત ચોવીસે કલાક કામ કરતું હોય છે અને ક્યારેય આરામ ફરમાવતું નથી. તેનું મુખ્ય કામ જ તમને મદદ કરવાનું અને કોઈ ઇજા કે હાનિ થતી રોકવાનું છે.

અર્ધજાગ્રત મન સતત બ્રહ્માંડની અનંત શક્તિ અને મહામતિ સાથે સંપર્ક અને તાલમેળ રાખે છે. તેની વૃત્તિ અને વિચાર, જીવનતરફી ઝોક ધરાવે છે. તમારી ઊંડી લાગણીઓ એવી હોય છે કે તમે તેની પાછળનું લોજીક સમજી શકતા નથી કે સમજાવી શકતા નથી. કારણ કે આવી લાગણીઓ જાગ્રત મનમાંથી આવતી નથી પણ અર્ધજાગ્રત મનમાં ઉત્પન્ન થયેલી હોય છે. અર્ધજાગ્રત મન અંતર્જ્ઞાન, પ્રેરણા, આવેશ, ઉત્તેજના, ઉમળકો, પૂર્વજ્ઞાન, વિચાર વગેરે દ્વારા તમારી સાથે સંવાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે સ્વામી વિવેકાનંદના શબ્દો 'ઊઠો, આગળ વધો, સાહસિક અને નીડર બનો અને ફત્તેહ કરો' તમારી સમક્ષ વાગોળે છે. પ્રેમ કરવાનું અને જીવનની રક્ષા કરવાનું જોશ આ અંતરના ઊંડાણમાંથી આવે છે. 18 એપ્રિલ 1906ના રોજ અમેરિકાના સાનફ્રાન્સિસ્કોમાં ભયાનક ભૂકંપ આવ્યો હતો. આ ભૂકંપમાં ઇજા પામેલા, અપંગ અને લાંબા સમય સુધી સાવ પથારીવશ થઇ ગયેલાં લોકોએ ઊભા થઈને બહાદુરી અને ધૈર્ય માંગી લે તેવાં કામ કર્યા હતાં. અન્ય લોકોને કોઈ પણ કિંમતે બચાવી લેવાની તેમની પ્રબળ ઈચ્છા અને અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિએ આ કામ સાકાર કરવામાં મદદ કરી હતી.

મહાન કલાકારો, સંગીતકારો, કવિઓ, વક્તાઓ અને લેખકો તેમના અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ સાથે તાલમેળ સાધે છે, તેનાથી ઉત્સાહિત થાય છે અને પ્રેરણા મેળવે છે.

જેમ કે રોબર્ટ લુઈસ સ્ટીવન્સન (1850 થી 1894, સ્કોટલેન્ડના વિખ્યાત નવલકથાકાર અને પ્રવાસ લેખક), રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં પોતાના અર્ધજાગ્રત મન સાથે સંવાદ કરતા અને પોતે નિદ્રાધીન હોય ત્યારે નવી નવી વાર્તાઓ બનાવવા માટે કહેતા. જયારે પણ પોતાના બેન્ક એકાઉન્ટનું તળિયું દેખાઈ જાય ત્યારે પોતાના સબકોન્સિયસ માઈન્ડને કોઈક રોમાંચક તગડી વાર્તા બનાવવાનું કહેવાની તેમને આદત હતી. સ્ટીવન્સન કહેતા કે તેમના અર્ધજાગ્રત મનની મહામતિ તેમને આજની ટી.વી. સિરિયલની માફક ટુકડે ટુકડે વાર્તા કહે છે. આ દેખાડે છે કે અર્ધજાગ્રત મન તમારા જ માધ્યમ દ્વારા કેવી ઉમદા અને શાણપણભરી વાતો કહે છે. તમારા જાગ્રત મનને આ વિષે કોઈ જ જાણકારી નથી.

માર્ક ટવેઇન (1835 થી 1910, અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ હાસ્યકાર અને લેખક) કેટલીય વખત કહી ચૂક્યા છે કે તેમણે પોતાના જીવનમાં ક્યારેય કામ કર્યું નથી. તેમનાં લખાણો અને તેમાંથી નિષ્પન્ન થતું હાસ્ય તેમના અર્ધજાગ્રત મનના અખૂટ ભંડારમાંથી આવે છે.

## મનની કામગીરીની અસર શરીર ઉપર કેવી થાય છે?

જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચેની પારસ્પરિક ક્રિયા માટે તમારા ચેતાતંત્રમાં પણ તે પ્રકારની પ્રક્રિયા થાય તે જરૂરી છે. સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ સિસ્ટમ (મગજ અને તેની સાથે સંકળાયેલ ચેતાતંત્ર) જાગ્રત મનની વ્યવસ્થાનો ભાગ છે. સ્વયંસંચાલિત અંગોની કાર્યવાહી (જેમ કે હૃદયના ધબકારા, પાચનક્રિયા, લોહીનું શરીરમાં પરિભ્રમણ વગેરે) અર્ધજાગ્રત મન સાથે જોડાયેલ હોય છે. પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા જાગ્રત મનને થતા અનુભવો મગજની વ્યવસ્થા સુધી પહોંચે છે અને તેનાથી શરીર નિયંત્રણમાં રહે છે. આ વ્યવસ્થામાં મગજમાં જે તંતુઓ હોય છે તે જાગ્રત મન દ્વારા થયેલા નિર્ણયને શરીરના અંગો સુધી પહોંચાડે છે.

અસ્વૈચ્છિક ચેતાતંત્ર તરીકે ઓળખાતી શરીરની આ વ્યવસ્થામાં ચેતાક્ષ તરીકે ઓળખાતું ચેતાતંત્રનું જાળું (નેટવર્ક), કે જેને ગેંગલીઓન માસ (Ganglion Mass - તેમાંથી બધી જ ચેતાઓ છૂટી પડે છે) પણ કહે છે, તે આવી માનસિક ક્રિયાઓના કેન્દ્રમાં રહેલું છે અને શરીરનાં મહત્ત્વનાં અંગોની કામગીરી ઉપર દેખરેખ રાખે છે.

અસ્વૈચ્છિક અને સ્વૈચ્છિક તંત્રો જુદાં છે, પણ સમન્વયથી કામ કરે છે. જજ થોમસ ટ્રોવાર્ડ (1847 થી 1916, ભારતમાં જન્મેલા આ બ્રિટિશ ન્યાયાધીશે 1896માં નિવૃત્તિ લીધા પછી મનોવિજ્ઞાન અને ધર્મને સાંકળતા વિષય ઉપર પુસ્તકો અને લેખો લખ્યાં છે.), પોતાના પુસ્તક 'ધી એડિનબરો લેક્ચર્સ ઓન મેન્ટલ સાયન્સ'(The Edenborough Lectures on Mental Science, રોબર્ટ મેકબ્રાઈડ એન્ડ કંપની, ન્યુયોર્ક 1909)માં લખે છે, "શરીરની બધી જ નસ મગજના એક ખાસ ભાગ (એમીગ્ડાલા - Amygdala મગજમાં બરાબર વચ્ચે હોય છે.) સુધી પહોંચે છે કે જ્યાં સ્વૈચ્છિક ચેતાતાંત્ર આવેલું છે. તેના દ્વારા આપણે શરીરના અંગો ઉપર કાબૂ રાખી શકીએ છીએ. આ જ બધી નસો શરીરના થોરેક્સ (Thorax - પાંસળીઓથી બનતા પાંજરા જેવા શરીરના ભાગમા ) તરીકે ઓળખાતા ભાગ સુધી પહોંચે છે અને ત્યાંથી હૃદય, ફેફસાં અને ડાયાફ્રામ (Diaphragm

- ઉદરપટલ - શરીરમાં છાતી અને પેટનાં અંગોને વચ્ચે આવેલ સ્નાયુનો પડદો) સુધી ફેલાય છે. ત્યાંથી તે દરેક અવયવો સાથે એવીરીતે જોડાઈ જાય છે કે જાણે આ ચેતાતંતુઓ તે અવયવોનો ભાગ જ હોય! આ રીતે અસ્વૈચ્છિક અને સ્વૈચ્છિક જોડાયેલા છે અને મનુષ્ય શરીરને એક સંપૂર્ણ તંત્ર બનાવે છે."

> **"મસ્તિષ્કના જુદા જુદા ભાગો મનની ઓબ્જેક્ટિવ અને સબ્જેક્ટિવ પ્રક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલા હોય છે. સામાન્ય રીતે વાત કરીએ તો મગજનો આગળનો ભાગ (કપાળ તરફનો) ઓબ્જેક્ટિવ અને પાછળનો ભાગ સબ્જેક્ટિવ પ્રક્રિયાઓ સાથે જોડાયેલો હોય છે. જયારે વચ્ચેનો ભાગ બંને સાથે સંકળાયેલો રહે છે." માનસિક અને ભૌતિક વ્યવહારને વધારે સરળ શબ્દોમાં સમજાવીએ તો તમારું જાગ્રત મન કોઈ એક વિચારને પકડે છે, તે તમારા ચેતાતંત્રમાં એક જાતનું કંપન (વાઈબ્રેશન્સ) ઉત્પન્ન કરે છે. તેને કારણે અસ્વૈચ્છિક ચેતાતંત્રમાં એક કરન્ટ (વીજપ્રવાહ) ઉત્પન્ન થાય છે, આ રીતે તમારો વિચાર અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચે છે. ત્યાંથી તે રચનાત્મક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.**

આ પ્રકારે તમારા વિચારો વાસ્તવિકતા સુધી પહોંચે છે.

કોન્શિયસ માઈન્ડ જે પણ વિચારને સત્ય તરીકે સ્વીકારે તેને વાસ્તવિકતા બનાવવા માટે અથવા તમારા શરીરના અવયવનો ભાગ બનાવવા માટે ચેતાક્ષ દ્વારા મગજ સુધી પહોંચાડે છે અને આ રીતે તેનો તમારી દુનિયામાં પ્રવેશ થાય છે.

## શરીરની સંભાળ રાખે તેવી એક જોરદાર વ્યવસ્થા છે

જો તમે શરીરની રચના, તેના અવયવોનું બંધારણ અને ગોઠવણી જેમકે આંખ, કાન, હૃદય, કિડની વગેરેનો અભ્યાસ કરો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે આ બધા જ અંગો કોષોના સમૂહથી બનેલા છે. આ કોષોનો સમૂહ એવી સુંદર રીતે સંકળાયેલો અને ગૂંથાયેલો હોય છે કે માલિકના(જાગ્રત મનના) હુકમ પ્રમાણે જે તે અવયવની કામગીરી બરાબર પાર પાડે છે.

અમીબા જેવા એકકોષીય સજીવો વિષે અભ્યાસ કરો તો આપણા જટિલ શરીરની રચના સમજવી સહેલી થઇ જશે. એકકોષીય સજીવોમાં કોઈ અવયવ હોતા નથી તેમ છતાં પણ મનની ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાના પુરાવાઓ આપી દે છે, તે સામાન્ય હલનચલન કરે છે, તેમાં ભોજન, પાચન અને ઉત્સર્ગની ક્રિયા સુધ્ધાં થાય છે.

કેટલાય વૈજ્ઞાનિકો છાતી ઠોકીને કહે છે કે એવી એક શક્તિનું અસ્તિત્વ છે; જે તમારા શરીરની પૂરેપૂરી કાળજી રાખે છે. આ સાચી વાત છે પણ મનુષ્યજીવનમાં તકલીફ એ છે કે જાગ્રત મન તેની પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા, આસપાસની દુનિયા વિષે સાબિતીઓ એકઠી કરીને આપણને ખોટી માન્યતાઓ, ભય અને મંતવ્યો તરફ ઢાળી દે છે. આવી

રીતે ઉત્પન્ન થયેલ ભય અને નકારાત્મક વલણ જ્યારે માનસિકતા અને ભાવનાઓ ઉપર ભરડો લઇ લે છે ત્યારે અર્ધજાગ્રત મન પાસે તેવાં નકારાત્મક અને વિનાશાત્મક પરિબળોની યોજનાને અનુસરવા સિવાય કોઈ છૂટકો રહેતો નથી.

## અર્ધજાગ્રત મન સામાન્ય કલ્યાણ માટે સતત કાર્યરત રહે છે

મનુષ્યની અંદર રહેલ આત્મલક્ષી અર્ધજાગ્રત મન, સુમેળ અને શાંતિના સિદ્ધાંતોને અનુસરીને સતત કલ્યાણકારી કામ કરવા માટે પ્રયત્નશીલ હોય છે. તમારા અર્ધજાગ્રત મનની પણ ઈચ્છા હોય છે તે સાચી વાત છે. તમે ભલે નિષ્ક્રિય કે સુસ્ત હો પણ તમારી સુખાકારી માટે અર્ધજાગ્રત મન સતત કામ કરતું હોય છે. અગાઉ જણાવ્યું તેમ તે આપણા શરીરનું સર્જક છે, પરંતુ આપણે તેને જોઈ કે સાંભળી શકતા નથી, શરીરની રચના કે સમારકામ કરતું પણ અનુભવી શકતા નથી. આ એક શાંત પ્રક્રિયા છે. તમારા અર્ધજાગ્રત મનને પણ પોતાનું જીવન હોય છે, તે સતત સુમેળ, શાંતિ અને તંદુરસ્તી તરફ આગળ વધે છે. આ એક દિવ્ય અભિવ્યક્તિ છે, જે તમારા માધ્યમ દ્વારા બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

## માણસ કુદરતના સુસંવાદિતાના સિદ્ધાંતોમાં કેવી રીતે દાખલ કરે છે

આપણે માનીએ છીએ કે સાચું વિચારવા માટે અને વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચારવા માટે સત્ય જાણવું જરૂરી છે. આ સત્ય જાણવું એટલે અનંત મહામતિ અને જીવનલક્ષી ગતિ કરતા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ સાથે તાલમેળ સાધવો.

જો કોઈ વિચાર કે ક્રિયા સંવાદિત નહીં હોય તો તેનાથી વિખવાદ થવાની શક્યતા વધી જાય છે, ભલે તેનો અમલ અજાણપણે કે ઇરાદાપૂર્વક થયો હોય.

વૈજ્ઞાનિકો આપણને કહે છે કે દર અગિયાર મહિને શરીર સંપૂર્ણપણે બદલાઈ જાય છે; એટલે કે ભૌતિકતાની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આપણી ઉંમર માત્ર અગિયાર મહિના જ છે. પણ જો તમે ભય, ગુસ્સો, ઈર્ષા, વેરભાવના રાખીને તમારા જ શરીરને નુકસાન પહોંચાડો તો તેને માટે તમે પોતે જ જવાબદાર છો.

**તમારા બધા જ વિચારોનો સરવાળો એટલે તમે પોતે! તમે નકારાત્મક વિચારો અને કલ્પનાઓથી દૂર રહી શકો છો. જેમ તમે દીવાનો પ્રકાશ પાથરીને અંધારું દૂર કરો છો, ગરમાવો કરીને ઠંડીથી બચો છો તે જ રીતે સારા વિચારો કરીને તમે નકારાત્મક વિચારોથી પીછો છોડાવી શકો છો. શુભ ચિંતન કરો, બધાં જ દૂષણો દૂર થઇ જશે.**

## તંદુરસ્ત, ચેતનવંતા અને ખડતલ હોવું સામાન્ય છે જયારે બીમારી અસામાન્ય છે - તેનું કારણ શું?

આ દુનિયામાં જન્મતું સામાન્ય બાળક બધી જ રીતે તંદુરસ્ત હોય છે અને તેનાં

મહત્ત્વનાં અંગો પણ બરાબર કામ કરતા હોય છે. આ સ્વાભાવિક છે. આપણે પણ સ્વસ્થ, ખડતલ અને ચેતનવંતા બની રહેવું  જોઈએ. સ્વરક્ષણનો ગુણ કુદરતમાં બહુ મજબૂત છે, તે સમર્થ, સર્વવ્યાપી અને શાશ્વત સત્ય છે. તેથી જ દેખીતી રીતે જ તમારા વિચારો, માન્યતાઓ, સંકલ્પો વધારે સામર્થ્યવાન હોય, કુદરતી સંવાદિતાના સિદ્ધાંતો સાથે તાલમેળ રાખતા હોય અને તમારી સુરક્ષાને લગતા હોય છે. આવા સંજોગોમાંથી સામાન્ય પરિસ્થિતિ (તંદુરસ્તી, સુમેળ, શાંતિ) સ્થાપવી બહુ સરળ વાત છે. પણ જો વિચારો, માન્યતા અને સંકલ્પ કુદરતનાં પરિબળો સાથે બંધબેસતાં હોય નહીં તો અસામાન્ય પરિસ્થિતિ - બીમારી, વિખવાદ, દુઃખ, ગરીબી આપણા જીવનમાં ઘર કરી જાય છે.

માંદગી અસાધારણ ઘટના છે, તેનો સરળ અર્થ એમ થયો કે તમે જીવનના પ્રવાહની વિરુદ્ધ દિશામાં જઈ રહ્યા છો અને નકારાત્મક વિચારો છો. જીવનનો નિયમ એ વિકાસનો નિયમ છે. કુદરતનાં બધાં જ પરિબળો શાંતિથી આ નિયમનું સતત પાલન કરે છે. જયારે પણ વિકાસ અને અભિવ્યક્તિ સાથે હોય ત્યારે જીવન પાંગરે છે;  જ્યાં જીવન ખીલે છે ત્યાં સંવાદિતા હોય છે અને ત્યાં જ સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી પણ હોય છે.

જો તમે અર્ધજાગ્રત મનના રચનાત્મક સિદ્ધાંતોની સાથે તાલમેળ રાખીને વિચાર કરશો તો તમે સુસંવાદિતાના નિયમોની સાથે રહી શકશો. પરંતુ તમારા વિચારો રચનાત્મક વિચારોની વિરુદ્ધ હશે તો નકારાત્મક વિચારો તમને વળગી રહેશે, ચિંતા કરાવશે અને બીમારીને આમંત્રણ આપશે. જો આવું લાંબા સમય સુધી ચાલે તો મૃત્યુ પણ આવી શકે છે.

બીમારીના નિવારણ માટે, અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ તમારા શરીરમાં બધે જ ફેલાઈ જાય તેવું કરવું જોઈએ. એટલે શું?  શરીરના ચેતાતંત્ર અને ગ્રંથિઓને નુકસાન પહોંચાડી શકે તેવા  ભય, ચિંતા, ઉચાટ, ઈર્ષા, ધિક્કાર અને બધા જ વિનાશાત્મક વિચારોને દૂર રાખો. ચેતાતંત્ર અને ગ્રંથિઓ આખા શરીરના કચરાનું નિયંત્રણ કરે છે.

## કરોડરજ્જુનો ક્ષય મટ્યો

નોટીલસ (1898માં એલિઝાબેથ ટાઉન દ્વારા શરૂ થયેલું આ સામયિક ઓગસ્ટ 1953 પછી બંધ થઇ ગયું. એપ્રિલ 2013થી આ જ નામથી એક નવી જર્નલ બહાર પડે છે.) મેગેઝીનના માર્ચ 1917ના અંકમાં એક કિસ્સો છપાયો હતો. તેમાં કરોડરજ્જુના ક્ષય રોગથી પીડાતા અને ફ્રેડરીક ઈલિયાસ એન્ડ્રુઝ નામના ઇન્ડિયાનાપોલિસ (ઇન્ડિયાના, અમેરિકા) ખાતે રહેતા  એક કિશોરની વાત હતી. આ કિશોર હવે કાન્સાસ સીટી, મિઝુરી ખાતે આવેલી યુનિટી સ્કૂલ ઓફ ક્રિશ્ટિયાનીટી ખાતે પાદરી છે. ડોક્ટરે, ‘આ અસાધ્ય છે’ તેવું કહીને તેની બીમારીથી હાથ ધોઈ નાખ્યા હતા. આ સાંભળ્યા પછી  તેણે ચિંતન અને પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તે હાથ અને ઘૂંટણથી ઢસડાઈને વાંકોચૂંકો ચાલતો હતો. પણ થોડા મહિનાઓ પછી તે ખડતલ, કસાયેલા શરીરવાળો  અને મજબૂત બાંધાનો યુવાન બની ગયો હતો. આવું કેવી રીતે શક્ય બન્યું? તેણે પોતાનાં હકારાત્મક પરિબળોને કામે લગાડ્યાં અને આવી ‘અસાધ્ય બીમારી’થી છૂટવા માટે જરૂરી માનસિક ગુણોનો ઉપયોગ કર્યો.

તે દિવસમાં ઘણી વખત પ્રાર્થના કરતો, **"હું સંપૂર્ણ છું, અખંડ છું, મજબૂત છું, શક્તિશાળી છું, પ્રેમાળ છું, (ઈશ્વર સાથે) એકરૂપ છું અને ખુશ છું."** તે સવારે ઊઠીને અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં આ પ્રાર્થના અચૂક રટતો. પોતે અન્ય લોકો માટે પણ પ્રાર્થના કરતો. તેના મનનું આવું વલણ અને પ્રાર્થના કરવાની રીતને કારણે તેને ઘણો ફાયદો થયો. તેની શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠાનું ફળ મળ્યું. જયારે ભય, ગુસ્સો, ઈર્ષા જેવી લાગણીઓ તેના મનમાં આવી જતી ત્યારે તે તરત જ ઉપર મુજબની પ્રાર્થના ગાઈને તેનો મુકાબલો શરૂ કરી દેતો. તેનું અર્ધજાગ્રત મન પણ આવી ટેવને કારણે યોગ્ય પ્રતિભાવ આપવા માંડયું. બાઇબલમાં જે લખ્યું છે તેનો અક્ષરશઃ અમલ કર્યો - તમારા માર્ગે આગળ વધો, તમારી શ્રદ્ધાએ તમને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બનાવ્યા છે. માર્ક ૧૦:૫૨

## અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખવાથી કેવી રીતે તંદુરસ્તી મેળવાય

બેન્જામિન નામનો એક યુવાન મારાં પ્રવચનોમાં આવતો હતો. તે અર્ધજાગ્રત મનની રોગનિવારણની શક્તિ અંગેનાં પ્રવચનો બહુ રસપૂર્વક સાંભળતો હતો. તેની આંખો બહુ નબળી હતી. ડોક્ટરે ઓપરેશનની સલાહ આપી હતી. તેણે પોતાની જાતને કહ્યું, "મારા અર્ધજાગ્રત મને આંખનું સર્જન કર્યું છે. તે જ આ રોગ મટાડી શકશે'.

રોજ રાત્રે સૂતાં અગાઉ, તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચતી વખતે બેન્જામિન આ પ્રમાણે વિચારતો, ધ્યાનમગ્ન થઇ જતો અને લગભગ નિદ્રાધીન થઇ જતો. તેનું ધ્યાન આંખના ડોક્ટર ઉપર સ્થિર થઇ જતું. તે એવી કલ્પના કરતો કે ડોક્ટર તેની સામે જ ઊભા છે અને તેને એવું કહી રહ્યા છે, 'એક ચમત્કાર સર્જાયો છે!'. રોજ રાત્રે તે આવી કલ્પના કરતો અને અવારનવાર ડોક્ટરનું વિધાન સાંભળતો. ત્રણ અઠવાડિયાં પછી બેન્જામિન તે ડોક્ટરને મળવા ગયો, જેમણે ઓપરેશનની સલાહ આપી હતી. આ ડોક્ટર મહાશયે આંખો તપાસીને કહ્યું, 'એક ચમત્કાર સર્જાયો છે!' એવું શું થયું કે ત્રણ જ અઠવાડિયાંમાં આંખની બીમારી ભાગી ગઈ? બેન્જામિને ડોક્ટરને એક સાધન ગણીને પોતાના અર્ધજાગ્રત મન ઉપર એક છાપ પાડી દીધી હતી. તેના દ્વારા તે મનને સાજા થવાના હુકમો આપતો. વળી શ્રદ્ધા અને આશાના બળે તેનું અર્ધજાગ્રત મન શક્તિના પ્રવાહથી ભરાઈ ગયું હતું. અર્ધજાગ્રત મને જ બેન્જામિનની આંખ વિકસાવી હતી. હવે તો પરિબળો (મનનું સકારાત્મક વલણ) પણ સાનુકૂળ હતાં એટલે આંખને સાજી કરવાનું કામ બહુ સરળ થઇ ગયું હતું. અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખવાથી કેવી રીતે તંદુરસ્તી મેળવી શકાય તેનું આ એક વધારે ઉદાહરણ છે.

~



## વિચારવા જેવા મુદ્દાઓ



1. અર્ધજાગ્રત મન તમારું બોડી બિલ્ડર છે. તે ચોવીસે કલાક કામ કરે છે. તમે નકારાત્મક વિચારોથી તેના  જીવનલક્ષી વલણમાં બાધા ઉત્પન્ન કરો છો.

---

2. રાત્રે સૂતાં પહેલાં અર્ધજાગ્રત મનને તમને સતાવતી સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવાનું સૂચન કરો. તમે ઊઠશો ત્યારે તમને જવાબ મળી ગયો હશે.

---

3. તમારા વિચારો અંગે સાવચેત રહો. તમે જે પણ વિચારને સત્ય ગણી લો છો તે મગજ ચેતાક્ષ સુધી પહોંચાડી દે છે; અને ત્યાંથી તે વાસ્તવિકતા બનીને તમારી સમક્ષ પ્રગટ થાય છે.

---

4. તમારા અર્ધજાગ્રત મનને એક નવી યોજના આપીને તમે તમારા વ્યક્તિત્વ અને નસીબમાં સમૂળગું પરિવર્તન આણી શકો છો.

---

5. અર્ધજાગ્રત મનની કામગીરી જીવનલક્ષી હોય છે. તમારું કામ આવા વલણનો સદુપયોગ કરવાનું છે. સત્ય હોય તેવા તર્કથી તમારા અર્ધજાગ્રત મનને ભરી દો. અર્ધજાગ્રત મન તમારી ટેવ પ્રમાણેના માનસિક વલણ પ્રમાણે વાસ્તવિકતાનું સર્જન કરશે.

---

6. દર અગિયાર મહિને શરીરના બધા જ કોષો બદલાઈને નવા થઇ જાય છે. તમારા વિચારો બદલીને તમારું શરીર બદલો અને તે પ્રમાણે ઉન્નત વિચાર રાખો.

---

7. તંદુરસ્ત રહેવું તે સામાન્ય વાત છે. બીમારી અસાધારણ ઘટના છે. સુમેળ અને સંવાદિતાનો સિદ્ધાંત તમારી અંદર જ છુપાયેલો છે.

---

8. ઈર્ષ્યા, ભય, ચિંતા અને ઉચાટના વિચારો શરીરની ચેતાઓ અને ગ્રંથિઓને નષ્ટ કરી નાખે છે. તેને કારણે શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓ થાય છે.

---

9. તમે જે વાતનું સતત ચિંતન કરો અને તેને સત્ય છે તે માનીને ચાલો તો તે વાસ્તવિકતા બનીને તમારી સમક્ષ પ્રગટ થશે. સુવિચારોનું ચિંતન કરો અને જીવનનો આનંદ માણો.





**પ્રકરણ-૮**

> **જો તમે નકારાત્મક વિચારતા હો તો તમારે નિષ્ફળતા, ગૂંચવાડો અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે. પણ રચનાત્મક રીતે વિચારો તો તમને માર્ગદર્શન, મુક્તિ અને માનસિક શાંતિ મળશે. આ સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડમાં સચવાયેલા વિચારોનું પરિણામ છે.**

# ઈચ્છિત પરિણામ કેવી રીતે મેળવવું ?

નિષ્ફળતાનાં બે મુખ્ય કારણો છે : આત્મવિશ્વાસનો અભાવ અને વધુ પડતો માનસિક પ્રયત્ન!

કેટલાંય લોકો, અર્ધજાગ્રત મનની કામ કરવાની પદ્ધતિને સમજી શકતાં નથી એટલે પ્રાર્થનાનો જવાબ પોતે જ રૂંધી નાખે છે. પરિણામે ઈચ્છિત પરિણામ પ્રાપ્ત થતું નથી. જયારે તમને ખબર હોય કે તમારું મન કેવી રીતે કામ કરે છે ત્યારે તમારો આત્મવિશ્વાસ ઊંચો જાય છે. તમારે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે **જયારે પણ સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ એક સંકલ્પને સત્ય તરીકે સ્વીકારે ત્યાર પછી તરત જ તેનો અમલ કરવાનું શરૂ કરી દે છે.** તે પરિણામને મેળવવા માટે, માનસિક અને આધ્યાત્મિક નિયમો અનુસાર મન બધાં જ સ્ત્રોતને સંપૂર્ણ કામે લગાડી દે છે. આ નિયમો સારા કે ખરાબ વિચારો માટે સરખા જ છે. તેના પરિણામે, **જો તમે નકારાત્મક વિચારતા હો તો તમારે નિષ્ફળતા, ગૂંચવાડો અને મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડશે. પણ રચનાત્મક રીતે વિચારો તો તમને માર્ગદર્શન, મુક્તિ અને માનસિક શાંતિ મળશે. આ સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડમાં સચવાયેલા વિચારોનું પરિણામ છે.**

જયારે તમારા વિચારો પોઝિટિવ, રચનાત્મક અને પ્રેમાળ હોય ત્યારે પોઝિટીવ જવાબ અચૂક મળે છે. આ વાતથી સાવ સ્પષ્ટ થઇ જાય છે કે નિષ્ફળતાઓને નાથવા માટે તમારે અર્ધજાગ્રત મન પાસે તમારા રચનાત્મક અને પોઝિટીવ વિચાર કે વિનંતીનો સ્વીકાર કરાવવો પડે. તેને અત્યારથી ઈચ્છિત પરિણામ અંગેની વાસ્તવિકતાનો અનુભવ કરાવવો પડે. મનના નિયમો બાકીનું કામ સાંભળી લેશે અને કામ પૂરું કરી દેશે. હા, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી એટલે પોઝિટીવ થોટસથી અર્ધજાગ્રત મનને વિચાર જણાવ્યો હોય તો તમને તેનો જવાબ ચોક્કસ મળશે.

એટલું પણ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે કે માનસિક બળજબરી કરીને જો તમે કોઈ પરિણામ મેળવી શકશો નહીં. અર્ધજાગ્રત મન આવી દાદાગીરીને દાદ આપતું નથી, તે માત્ર શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસના બળે ચાલે છે.

જ્યારે તમને ધાર્યું પરિણામ ન મળે અને નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય તો તે માટે નીચે આપેલ મુદ્દાઓ ઉપર ધ્યાન આપો અને તેને સકારાત્મક આદેશમાં મૂકો. પરિણામ અચૂક મળશે જ.

તમે નીચે પૈકી કોઈ પણ વાક્યને વાતમાં અવારનવાર વાપરો છો?

“વાત વધારે બગડતી જાય છે”

“મને ક્યારેય તેનો જવાબ મળશે નહીં”

“મને આમાંથી કોઈ ઉપાય દેખાતો નથી”

“હવે કોઈ આશા રહી નથી”

“મને ખબર પડતી નથી કે હવે શું કરવું”

“હું બહુ ગૂંચવાયેલો છું”

તમને ઈચ્છિત પરિણામ નહીં મળવા માટેનું કારણ ઉપરનાં વાક્યોમાં છુપાયેલું હોઈ શકે છે. જયારે તમે આવાં નકારાત્મક વિધાનો કરો છો ત્યારે તમારું અર્ધજાગ્રત મન કોઈ પ્રતિભાવ કે સહકાર આપતું નથી. એક ગુમરાહ વ્યક્તિની માફક તમે આગળ વધી શકતા નથી કે પાછા ફરી શકતા નથી. તમારી પ્રગતિ અટકી જાય છે.

ધારો કે તમે એક ટેક્સી ભાડે કરી. ટેક્સીમાં બેઠા પછી ડ્રાઈવરને પાંચ મિનિટમાં અડધો ડઝન જુદી જુદી દિશામાં જવાનું કહેશો તો તે ગૂંચવાઈ જશે, તમારી સૂચનાનો અમલ બરાબર કરી શકશે નહીં અને કદાચ તમને ટેક્સીમાંથી ઉતારી મૂકશે. અર્ધજાગ્રત મન સાથે કામ કરવામાં પણ આવું જ છે. તમારા મનમાં એક સ્પષ્ટ વિચાર હોવો જોઈએ. તમારે એક ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર આવવું પડે કે દરેક વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાનો કોઈ ઉપાય જરૂર છે. તમારા મનમાં રહેલા અનંત પાસે બધા જ સવાલના જવાબ છે. જયારે તમારા મનમાં તમે ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર આવો ત્યારે તમારું મન સજ્જ થઇ જાય છે અને તમારી શ્રદ્ધા પ્રમાણે ઈચ્છા અનુસાર તમને પરિણામ મળે છે.

## અર્ધજાગ્રત મનને માટે બધું સાવ સરળ છે

એક મકાનમાલિકે ફરનેસ રીપેર (અમેરિકા અને યુરોપ જેવા ઠંડા પ્રદેશોમાં જૂના જમાનાના ઘરમાં ઠંડીથી બચવા ભઠ્ઠી (ફરનેસ), બોઇલર અને ચીમની રહેતાં) કરવા માટે મિકેનિકને બોલાવ્યો. મિકેનિકે પાંચ જ મિનિટથી ઓછા સમયમાં બોઇલરમાં એક બોલ્ટ નાખીને ફરનેસને ચાલુ કરી દીધી. આટલા કામ માટે તેણે મકાનમાલિક પાસેથી બસ્સો ડોલર માગ્યા. આઘાત પામેલા મકાનમાલિકે ગુસ્સે થઈને પૂછ્યું આટલા નાના કામ માટે આટલી બધી રકમ? મિકેનિકે ઠંડા કલેજે જવાબ આપ્યો, “હું બોઇલરનો બોલ્ટ બદલવા માટે તો માત્ર એક જ ડોલર  જ લઉં છું. બાકીના એકસો નવ્વાણું ડોલર તો શું બગડી ગયું છે અને કેવી રીતે રીપેર કરવાનું છે તેની જાણકારી હોવા માટેના છે.”

## તમારું સબકોન્શિયસ માઈન્ડ માસ્ટર મિકેનિક છે

ઉપરના ઉદાહરણથી તમને ખ્યાલ આવ્યો જ હશે કે આ જ રીતે તમારું અર્ધજાગ્રત મન એ માસ્ટર મિકેનિક છે, સંપૂર્ણ જ્ઞાની છે, તમારી બધી જ ખાસિયતો જાણે છે અને શરીરનું દરેક અવયવ કેવી રીતે રીપેર કરવું તે સારી રીતે જાણે છે. તંદુરસ્તી માટેની વાત કરો, તમારું મન તબિયત સુધારી દેશે. હા, તમારે શાંતિ રાખવી પડશે. તે બહુ સરળતાથી ઉકેલ લાવી શકે છે'. તે કેવી રીતે કામ કરે છે તેની વિગતોમાં ઉતારવાની જરૂર નથી માત્ર અંતિમ પરિણામ સાથે મતલબ રાખો. તમારા સ્વાસ્થ્ય, સમૃદ્ધિ કે રોજગાર અંગેની સમસ્યાનો જે પણ ઉકેલ આવે તેનો આનંદ માણો. તમારી બીમારીઓને યાદ કરો. તેમાંથી સાજા થયા પછી તમને કેવી લાગણી થતી હતી? તમારી આ લાગણીઓ તમારા અર્ધજાગ્રત મનની પ્રક્રિયાનું પ્રતિબિંબ છે. નવા સંકલ્પને પરિપૂર્ણ થયેલો જ ગણી લો. ભવિષ્યમાં શું થશે તેની ચિંતા અત્યારે કરો નહીં. યાદ રાખો, રસ્તો સરળ છે તો ઉપાય પણ સરળ જ હોય.

## વિરોધ વિષે અનુમાન કરો નહીં, કલ્પનાનો ઉપયોગ કરો, ઇચ્છાશક્તિનો નહીં

જયારે તમે સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડનો ઉપયોગ કરતા હો ત્યારે કોઈ વિરોધ અને અડચણ વિષે અટકળ કરવાનું ટાળો, તમારી ઇચ્છાશક્તિને દૂર રાખો. પરંતુ અંતિમ પરિણામ વિષે કલ્પના કરો. તમારી બુદ્ધિપ્રતિભા અને તર્ક બાધારૂપ બનશે. પણ તમે બાળક જેવી સામાન્ય અને ચમત્કાર કરી શકે તેવી શ્રદ્ધાથી તમારી વાતને વળગી રહો. બીમારી કે સમસ્યા વિષે ધારણા કર્યા પછી તેમાંથી બહાર આવતી વખતે તમારી માનસિક પરિસ્થિતિ કેવી ઉન્નત હોય છે તેની કલ્પના કરો. મનની પ્રક્રિયામાં શું અને કેમ તે અંગે વિચારવાનું છોડી દો. તેનો સાદો સરળ રસ્તો જ ઉત્તમ છે.

## શિસ્તબદ્ધ કલ્પના કેવી અદ્ભુત હોય છે? તે કેવી રીતે આશ્ચર્યો સર્જે છે?

વૈજ્ઞાનિક રીતે અથવા શિસ્તબદ્ધ રીતે કરેલી કલ્પના તમને અદ્ભુત પરિણામ મેળવી આપે છે. અગાઉ જણાવ્યું તેમ, તમારું અર્ધજાગ્રત મન શરીરનું સર્જક છે અને બધા જ અવયવોની કામગીરી ઉપર નજર રાખે છે.

બાઇબલમાં કહેલું છે,

"પ્રાર્થનામાં જે પણ કંઈ માગો, તે શ્રદ્ધાપૂર્વક માંગ્યું હશે તો તમને જરૂર મળશે".

શ્રદ્ધાપૂર્વક એટલે કે તે સાચું જ છે તેવો સ્વીકાર કરવો અને તે પ્રમાણે જીવવું. જો તમારો મનોભાવ આવો હશે તો પ્રાર્થનાનો પ્રફુલ્લિત કરી દે તેવો જવાબ મળશે.

### સફળ પ્રાર્થના માટેનાં ત્રણ સફળ પગલાં

આ સફળ પગલાં આ પ્રમાણે છે:

(1) સમસ્યાની નોંધ લો અને તે અંગે વિચાર કરો

(2) માત્ર અર્ધજાગ્રત મનને જ સાચા ઉકેલની જાણ હોય છે માટે સમસ્યાને તેની તરફ પોઝિટીવ આજ્ઞાર્થે મોકલો.

(3) કામ થશે તે અંગે હૈયે ધરપત રાખો અને માની લો કે આ સમસ્યાનો ઉકેલ આવી જ ગયો અને નિશ્ચિંત થઈ જાઓ.

**શંકા-કુશંકા કરી તમારી પ્રાર્થનાને નબળી પાડો નહી**

**"હું ઈચ્છું કે હું સ્વસ્થ થઇ જાઉં", "હું આશા રાખું છું કે ...." જેવાં વિધાનો પ્રાર્થનાને નબળી પાડે છે. કામ પાર પાડવા માટેની તમારી લાગણીઓ જ સર્વોપરી છે. ઈશ્વર સાથેનું ઐક્ય પણ તમારું જ છે. કુદરતે સ્વાસ્થ્ય પણ તમને બક્ષ્યું જ છે. અર્ધજાગ્રત મનની અનંત સ્વાસ્થ્યશક્તિનું માધ્યમ બનીને તમે પણ જ્ઞાની બનો. જ્યાં સુધી દ્રઢ માન્યતા બંધાઈ જાય નહી ત્યાં સુધી તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્ય વિષે અર્ધજાગ્રત મનને સમજાવતા રહો. પછી ધીરજ રાખો. જીવનનું સુકાન અર્ધજાગ્રત મનને સોંપી દો. પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઇને રહો, પ્રતિકૂળ સંજોગો 'પણ પસાર થઇ જશે' તેવું માનો. હળવા અને ચિંતામુક્ત થઈને, પ્રાર્થનાનું પરિણામ મેળવવા માટે અર્ધજાગ્રત મનને તેની શક્તિનો પ્રવાહ નિર્વિરોધ વહે તેવી સગવડ કરી આપો.**

**પ્રારબ્ધ તો ઘેલું, રહે છે માંગે તો દૂર, ન માંગે દોડતું આવે, ના વિશ્વાસે કદી ન રહેજે!**

એક જાણીતી ગુજરાતી કવિતાના આ શબ્દો કોઈ કારણ વગર લખાયા નથી. પરંતુ આવું શું કામ થાય છે તે જાણવું જરૂરી છે. ફ્રાન્સના વિખ્યાત મનોશાસ્ત્રી કૂ ના(એમિલ કૂ દ' લા શાટનેરી - 1857 થી 1926, Emile Coue de la Chetaigneraie) કહેવા પ્રમાણે વિરોધી અસરનો નિયમ જાણવા જેવો છે,

**''જયારે તમારી ઈચ્છાઓ અને કલ્પનાઓ વિરોધી હોય ત્યારે તમારી કલ્પનાઓ છવાઈ જાય છે અને પરિણામે સફળતા આવી કલ્પનાઓને મળે છે."**

દાખલા તરીકે, જો તમને જમીન ઉપર પડેલા એક લાકડાના પાટિયા ઉપર ચાલવાનું કહેવામાં આવે તો તમે બેધડક તેના ઉપર ચાલી જશો. પરંતુ ધારો કે આ પાટિયુ જમીનથી વીસ ફૂટ ઊંચે બે દીવાલને જોડે તેવી રીતે મૂક્યું હોય તો તમે તેના ઉપર ચાલશો? તમારી આવા પાટિયા ઉપર ચાલવાની ઈચ્છા, પડી જવાના ભયની કલ્પના નીચે દબાઈ જાય છે. તે સમયે તમારા મનમાં ગડમથલ શરૂ થઇ જાય છે કે પાટિયા ઉપરથી નીચે પડી જવાય તો શું થાય? આ ભય તમારા મનમાં સર્વોપરી સ્થાન લઇ લે છે. તેથી તમારી પાટિયા ઉપર ચાલવાની ઈચ્છા સમાપ્ત થઇ જાય છે અને પડવાનો ભય વર્ચસ્વ જમાવી દે છે.

માનસિક પ્રયત્નો હંમેશા પ્રતિકૂળ સાબિત થાય છે અને ઈચ્છા વિરુદ્ધની અસર

જન્માવે છે. લાચારીની ભાવના મનમાં છવાઈ જાય છે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન પ્રબળ સંકલ્પને અનુસરે છે. જો બે વિરોધાભાસી વિચારો મનમાં પહોંચી જાય તો જે પણ વધારે બળવાન કે પ્રભાવી છે તેનો સ્વીકાર થાય છે. તેથી જ, પ્રક્રિયાના અમુક તબક્કા પછી માનસિક નિષ્ક્રિયતા વધારે સારી છે.

જો તમે એવું કહેતા હો કે,

"મારે તંદુરસ્તી મેળવવી છે પણ મને મળી શકશે નહીં",

"મેં બહુ પ્રયત્ન કર્યો',

"મેં મારી જાતને પ્રાર્થના કરવા મજબૂર કરી", "મેં મારી બધી જ ઈચ્છાશક્તિ વાપરી નાખી", તો તમારે ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તમારા પ્રયત્નો ભૂલભરેલા છે. ક્યારેય અર્ધજાગ્રત મનને કોઈ વાતની ફરજ પાડો નહીં કે દબાણ કરો નહીં. આવા પ્રયત્નો જરૂર વ્યર્થ જશે અને તમે જે ઇચ્છયું હશે તેનું વિરુદ્ધ પરિણામ મળશે.

કેટલાક સામાન્ય અનુભવો જોઈએ. વિદ્યાર્થી જયારે પરીક્ષા આપતો હોય અને તેનું પ્રશ્નપત્ર વાંચતો હોય ત્યારે તેને એવું લાગે છે કે જાણે વાંચેલા અને યાદ રાખેલા બધા મુદ્દાઓનું બાષ્પીભવન થઇ ગયું. મગજ સાવ બહેર મારી ગયું અને કોઈ વાત યાદ આવે જ નહીં. જેટલો વધારે પ્રયત્ન કરે તેટલો વધારે ગૂંચવાડો ઉભો થતો હોય તેવું લાગે, સવાલના જવાબ દૂર ભાગતા હોય તેમ જણાય. પરંતુ પરીક્ષાના હોલમાંથી બહાર આવ્યા પછી જયારે મન હળવું થઇ ગયું હોય ત્યારે આ બધાથી ઊંધું થાય - સવાલના જવાબની ઝીણામાં ઝીણી વિગતો યાદ આવી જાય. આપણે બધા ક્યારેક આવા અનુભવમાંથી પસાર થયા હોઈશું. યાદ રાખવાનો પ્રયત્ન જ ભૂલી જવાનું કારણ બની જાય છે. આ ઉલટી અસરના નિયમનું ઉદાહરણ છે જે તમારી પ્રાર્થના વિરુદ્ધનું ફળ મળવાનું કારણ સમજાવે છે.

## ઈચ્છા અને કલ્પના વચ્ચેનું ઘર્ષણ, આ સમસ્યાને ઉકેલવી જ રહી

આપણી ઈચ્છા પાર પાડવામાં કોઈ અડચણ આવશે, એવી પૂર્વધારણા માનસિક બળપ્રયોગ કરવાનું મુખ્ય કારણ છે. જયારે તમારું મન સમસ્યાનો ઉકેલ શોધતું હોય ત્યારે તેને અવરોધો સાથે કોઈ નિસ્બત હોતી નથી.

**"જો તમે બંને (તમે અને અર્ધજાગ્રત મન) આ ધરતી ઉપરની કોઈ પણ વાત માટે સંમત થઇ જાઓ તો સ્વર્ગમાં રહેલા મારા પિતા (ઈશ્વર) તમારે માટે તે વાતને ચોક્કસ વાસ્તવિકતા બનાવશે." (મેથ્યુ ૧૮:૧૯)**

તમે બંને એટલે કોણ? આ કોની વાત થાય છે? તેનો અર્થ એવો થાય કે કોઈ પણ વિચાર, ઈચ્છા કે કલ્પના માટે તમારા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચે ઐક્ય સધાય તો ઈશ્વર તે જરૂર પૂર્ણ કરે છે. જયારે મનમાં કોઈ ગડમથલ કે ઝઘડો હોતો નથી, ત્યારે તમારી પ્રાર્થનાનો ઉત્તર અવશ્ય મળશે. મનના આ બે ભાગની એકતા એટલે તમારા

વિચારો અને લાગણી, તમારા સંકલ્પ અને ભાવના તેમજ ઈચ્છા અને કલ્પનાનો સંગમ!

તમે તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચીને ઈચ્છા અને કલ્પના વચ્ચેનો વિરોધાભાસ ટાળી શકો છો. આવી સ્થિતિમાં જાગ્રત મન ઘણુંખરું શાંત થઇ ગયું હોય છે. કોઈ પણ વિચારને અર્ધજાગ્રત મનમાં કંડોરી દેવા માટે નિદ્રાધીન થતી વખતે અથવા તો જાગ્રત થઈએ ત્યારે તરતનો સમય ઉત્તમ સમય છે. આ સમયે તમારી ઈચ્છાને દબાવી દઈને તેને અર્ધજાગ્રત મન માટે અસ્વીકાર્ય બનાવી દેતી કલ્પનાઓ અને નકારાત્મક વિચારો હાજર હોતા નથી. જયારે તમે પરિપૂર્ણ થયેલ ઈચ્છાઓની વાસ્તવિકતા અંગે કલ્પના કરો છો અને તેનો આનંદ અનુભવો છો ત્યારે અર્ધજાગ્રત મન તેને ખરેખર સાકાર કરે છે.

અનેક લોકો પોતાની નિયંત્રિત, નિર્દેશિત અને શિસ્તબદ્ધ કલ્પનાઓથી દુવિધાઓ અને સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવે છે. તેઓ ખાતરીપૂર્વક જાણે છે કે પોતે જે પણ કલ્પ્યું હશે અને અનુભવ્યું હશે તે ચરિતાર્થ સાકાર થઈને રહેશે.

ડેઈઝી નામની એક યુવાન છોકરીનું ઉદાહરણ જુઓ. કેવી રીતે તેણે પોતાની કામના અને કલ્પના વચ્ચેનો વિરોધાભાસ દૂર કર્યો તે વાંચો. ડેઈઝીને કોઈક કાયદાકીય સમસ્યા નડી. તેની ઈચ્છા હતી કે આ ખટલો ઝડપથી અને પરસ્પર લાભદાયી રીતે પૂરો થઇ જાય. તેમ છતાં તેની કલ્પના આ કેસમાં નિષ્ફળતા મળવાની, ગરીબી અને દેવાળું ફૂંકવા જેવી વાતોની આસપાસ જ રહેતી હતી. કેસ અટપટો હતો અને લંબાયે જતો હતો. કોઈ ઉકેલ દેખાતો નહીં.

ડેઈઝી મને મળી અને પોતાની હકીકત કહી. ત્યારે મેં તેને અમુક સૂચના આપી. રોજ રાત્રે સૂતાં અગાઉ તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચીને આ કેસના સુખદ અંત વિષે, તેને કારણે થતા હર્ષ વિષે કલ્પના કરવાનું કહ્યું. મનમાં ઊંડે ઊંડે ડેઈઝીને ખાતરી હતી કે પોતાની કલ્પના અને ઈચ્છા બંનેનો મેળ ખાવો જોઈશે. તેણે મારી સૂચનાનો અમલ શરૂ કર્યો. રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં પોતાનો વકીલ આ કેસ અંગે કેવી જોરદાર દલીલ કરી રહ્યો છે તે દશ્યની કલ્પના કરવા માંડી. પોતે સવાલ પૂછતી અને વકીલ તેના જવાબ આપતો. વકીલ અવારનવાર કહેતો, “એકદમ સુમેળભરી પરિસ્થિતિ નિર્મિત થઇ ગઈ છે. આ કેસમાં કોર્ટની બહાર સમાધાન થઇ ગયું છે.” દિવસ દરમિયાન ડેઈઝીને જયારે પણ કેસ અંગે ખરાબ વિચારો આવતા ત્યારે પોતાની આ કલ્પનાની ફિલ્મ ચાલુ કરી દેતી, તેનાં દશ્યો જોતી અને સંવાદો સાંભળતી. વકીલનો અવાજ અને હાવભાવની કલ્પના કરવાનું કામ તેને માટે સરળ હતું. આ કાલ્પનિક ફિલ્મ (વિઝયુલાઈઝેશન) ડેઈઝી માટે રોજની વાત બની ગઈ. થોડાં અઠવાડિયાં પછી, તેના વકીલે ફોન કર્યો અને ડેઈઝીએ જે કલ્પના કરી હતી તે પ્રમાણે કેસના ઉકેલ અંગે વાત કરી.

ભક્તિગીતની રચનામાં ગીતકાર લખે જ છે,

“શબ્દો ભલે મારા મુખમાંથી આવતા હોય (અહીં તમારા વિચારો,

માનસચિત્ર, વસ્તુઓ) અને તે અંગેનું મંથન પણ મારા જ હૃદયમાં ચાલતું હોય (તમારી ભાવના, લાગણી અને સ્વભાવ), આ બધું તને સ્વીકાર્ય હોય, હે પ્રભુ(અર્ધજાગ્રત મન અને તેનો  નિયમ)! મારી તાકાત અને મારા રક્ષક છો, તારણહાર છો.

**"અર્ધજાગ્રત મનનું જ્ઞાન અને જીવનલક્ષી વલણ તમને કોઈ પણ માંદગી, દુ:ખદાયક પરિસ્થિતિમાંથી ઉગારી શકે છે". 19:14**



## યાદ રાખવા જેવા વિચારો



1. માનસિક જોર કે વધુ પડતો પ્રયત્ન તમારી ચિંતા અને ભય પ્રદર્શિત કરે છે. તેને કારણે તમને યોગ્ય પ્રાર્થનાનો યોગ્ય ઉત્તર મળતો નથી. મન સરળ અને સાહજિક રીતે કામ કરે છે.

2. જયારે તમારું મન હળવું હોય અને તમે કોઈ વાતનો સ્વીકાર કરો ત્યારે અર્ધજાગ્રત મન તેને સાકાર કરવા માટે કામ કરશે.

3. ચીલાચાલુ પદ્ધતિઓને બદલે શાંત ચિત્તે વિચારીને, યોગ્ય આયોજન કરીને સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવા પ્રયત્ન કરો. યાદ રાખો કે દરેક પ્રશ્નનો ઉત્તર છે અને સમસ્યાનું સમાધાન છે.

4. તમારા શરીરના અવયવોની કામગીરી પ્રત્યે બહુ ચિંતાતુર થવાની જરૂર નથી. હૃદય તેની મેળે ધબકતું રહેશે, ફેફસાં પણ પોતાનું કામ કર્યે જશે. તમારા અર્ધજાગ્રત મન ઉપર વિશ્વાસ અને આધાર રાખો. પોતાની જાતને ખાતરી આપતા રહો કે દિવ્ય કાર્યવાહી થઇ રહી છે.

5. સ્વસ્થ હોવાની લાગણી સ્વસ્થતાને નોતરે છે, સમૃદ્ધ હોવાની ભાવના વધારે સમૃદ્ધિને આમંત્રણ આપે છે.

6. કલ્પના તમારી મુખ્ય મદદનીશ છે. સુંદરતા અને સુખની કલ્પના કરો. આખરે તમે જેવી કલ્પના કરશો તેવા જ તમે બની શકશો

7. તંદ્રાવસ્થા દરમિયાન તમારા અર્ધજાગ્રત અને જાગ્રત મન વચ્ચેનું ઘર્ષણ ટાળો. નિદ્રાધીન થતાં અગાઉ તમારી બધી જ ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થઇ ગઈ છે તેવી કલ્પના વારંવાર કરો. તે પછી સૂવા જાઓ અને આનંદ સાથે ઊઠો.





**પ્રકરણ-૯**

> સમૃદ્ધિ માટેની લાગણીઓ જ સંપત્તિનું નિર્માણ કરે છે; આ વાત હંમેશ માટે ધ્યાન રાખો. અર્ધજાગ્રત મન બેન્ક જેવું છે. જે પણ તમે જમા કરો તે વ્યાજ સાથે પાછું આપે છે - ભલે તે સંપત્તિ કે સમૃદ્ધિની ખેવના હોય કે ગરીબીનો ડર હોય. કહેવાની જરૂર નથી કે તમારે શેની પસંદગી કરવી જોઈએ.

# સમૃદ્ધિનાં દ્વાર ખોલતા અર્ધજાગ્રત મનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

જો તમે નાણાંકીય મુશ્કેલીમાં હો, આવક અને જાવકના બે છેડા ભેગા કરવામાં તકલીફ પડતી હોય તો એનો અર્થ એમ થયો કે તમે અર્ધજાગ્રત મનને સમજાવ્યું નથી કે તમારી પાસે હંમેશા ઘણી સમૃદ્ધિ હશે અને ખર્ચ કર્યા પછી પણ ઘણું બચશે. તમે એવાં અનેક સ્ત્રી પુરુષોને ઓળખતા હશો કે જેઓ અઠવાડિયામાં માત્ર થોડા જ કલાક કામ કરતાં હોય પણ ખૂબ પૈસા બનાવતા હોય. આવા લોકોને બહુ મહેનત મજૂરી કરવી પડતી નથી. માત્ર સખત મહેનત કરીને પરસેવો પાડીને જ શ્રીમંત બની શકાય તેવી વાતોમાં વિશ્વાસ કરવાની જરૂર નથી. કોઈ પણ પ્રયત્ન કાર્ય વગર જીવનમાં ધારેલી સફળતા મેળવી શકાય છે. તમને જે ગમતું હો તે કામ કરો, આનંદ અને રોમાંચ મેળવવા કામ કરો.

હું અમેરિકામાં લોસ એન્જેલસમાં એવા એક ઉચ્ચ અધિકારીને ઓળખું છું કે જે વર્ષનો 75000 ડોલરનો પગાર મેળવે છે. (ધ્યાન રહે કે આ પુસ્તક 1963માં લખાયું હતું. તે સમયે 75000 ડોલર આજના દસ-બાર લાખ ડોલરથી પણ વધારે હતા). ગયા વર્ષે આ મહાશય નવ મહિના સુધી ક્રુઝમાં વિશ્વભરમાં ભ્રમણ કરવા અને કુદરતનું સૌંદર્ય માણવા માટે નીકળી પડયા હતા. તેમણે મને કહ્યું હતું કે મેં મારા અર્ધજાગ્રત મનને સમજાવી દીધું છે કે પોતે આટલી સમૃદ્ધિને લાયક છે. તેમણે ઉમેર્યું હતું કે તેમની જ કંપનીમાં કામ કરતા અને પોતાનાથી વધારે કુશળ લોકો અઠવાડિયાના માત્ર સો ડોલર જ કમાય છે. તેઓ આટલી રકમ કરતાં ઘણા વધારે પગારને લાયક હોય છે પણ તેમનામાં કોઈ મહત્ત્વાકાંક્ષા હોતી નથી, કોઈ રચનાત્મક વિચારો હોતા નથી અને તેમને અર્ધજાગ્રત મનના જાદુમાં કોઈ રસ હોતો નથી.

## મનની સમૃદ્ધિ

સમૃદ્ધિ બીજું કશું નથી પણ વ્યક્તિના અર્ધજાગ્રત મનની માન્યતા છે. તમે 'હું કરોડપતિ છું. હું કરોડપતિ છું.' તેવું રટણ કરીને કરોડપતિ બની જવાના નથી. પણ મનમાં સમૃદ્ધિ અને સંપત્તિના વિચારો રોપીને તમે સમૃદ્ધિ વિષે જાગ્રત જરૂર થઇ શકો છો.

## તમારો અદૃશ્ય સહારો

મોટા ભાગનાં લોકોને માટે સમસ્યા એ છે કે તેમને કોઈ સપોર્ટ દેખાતો નથી. જયારે ધંધો ચોપટ થઇ જાય, શેર બજારમાં કડાકો બોલી જાય કે પોતાનું રોકાણ ધોવાઈ જાય ત્યારે લોકો લાચારી અનુભવે છે. આવી અસલામતીનું કારણ છે કે તેમને ખ્યાલ નથી હોતો કે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો. પોતાનામાં જ છુપાયેલા અખૂટ ખજાનાથી લોકો અજાણ હોય છે.

મનમાં ગરીબાઈથી ઘેરાયેલો મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં પણ ગરીબાઈ અને પામરતાના સંજોગોથી લડતો હશે. જેનું મન સંપત્તિના વિચારોથી ભરેલું હશે તે વ્યક્તિ પોતાને જે પણ જોઈએ છે તે સહેલાઇથી મેળવતો હશે. કુદરતનો હેતુ કોઈ મનુષ્યને અનિશ્ચિતતા અને અછતની પરિસ્થિતિમાં રાખવાનો ક્યારેય હોતો નથી. તમે સંપત્તિ, તંદુરસ્તી, શાંતિ અને બીજું જે પણ ઈચ્છો તે વિપુલ પ્રમાણમાં મેળવી શકો છો. તમારા શબ્દોમાં મનમાંથી ખોટા વિચારો અને માન્યતાઓરૂપી ગંદકી સાફ કરવાની તાકાત છે. વધુમાં તે મનમાં સાચા વિચારો પણ વાવી શકે છે.

## સમૃદ્ધિ અંગેની જાગ્રતિ કેળવવા માટેની આદર્શ પદ્ધતિ

આ પ્રકરણ વાંચતી વખતે તમે મનોમન કહેતા હશો, "મારે સંપત્તિ અને સફળતા મેળવવી છે." તો તમારે આટલું કરવાનું છે : પાંચ મિનિટ માટે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત મનોમન કહો, "સંપત્તિ અને સફળતા". આ શબ્દોમાં બહુ જ તાકાત છે. તે સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડની શક્તિનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. તમારા મનનું જહાજ શક્તિના આ બંદર ઉપર નાંગરેલું રાખો; પછી ચમત્કાર જુઓ. તમારા જીવનમાં સંજોગો ઉન્નત થવા લાગશે. 'હું સમૃદ્ધ છું' તમે એવું નથી કહેતા, પણ તમારી અંદર જ ધરબાઈને રહેલી શક્તિને આહવાન આપો છો. જયારે તમે 'સંપત્તિ' એવું કહો છો ત્યારે મનમાં કોઈ વિરોધાભાસ હોતો નથી. વધુમાં, તમે જેમ જેમ સંપત્તિ અંગે વિચાર કરતા જશો તેમ તેમ સંપત્તિ માટેની લાગણી તમારો ઉત્સાહ વધારશે.

સમૃદ્ધિ માટેની લાગણીઓ જ સંપત્તિનું નિર્માણ કરે છે; આ વાત હંમેશ માટે ધ્યાન રાખો. અર્ધજાગ્રત મન બેન્ક જેવું છે. જે પણ તમે જમા કરો તે વ્યાજ સાથે પાછું આપે છે - ભલે તે સંપત્તિ કે સમૃદ્ધિની ખેવના હોય કે ગરીબીનો ડર હોય. કહેવાની જરૂર નથી કે તમારે શેની પસંદગી કરવી જોઈએ.

## તમારો સમૃદ્ધિ મેળવવાનો નિર્ધાર કેમ સફળ નથી થતો ?

મેં છેલ્લાં પાંત્રીસ વર્ષમાં અનેક લોકો સાથે વાત કરી છે. તેમની સામાન્ય ફરિયાદ હોય છે, 'મેં કેટલાય દિવસો અને મહિનાઓ સુધી મનોમન કહ્યું છે કે **'હું સમૃદ્ધ છું અને હું સંપન્ન છું.' તેમ છતાં મારી સ્થિતિમાં ખાસ કોઈ ફેર પડયો નથી."** મેં શોધી કાઢ્યું કે જયારે તેઓ **'હું સમૃદ્ધ છું અને હું સંપન્ન છું.'** એવું કહે છે ત્યારે તેમને એવું લાગે છે કે પોતે પોતાની જાત સાથે છેતરપિંડી કરી રહ્યા છે.

એક વ્યક્તિએ મને કહ્યું પણ ખરું, “હું સમૃદ્ધ છું તેવો નિર્ધાર કરી કરીને હું થાકી ગયો. હવે તો બાજી વધારે બગડી ગઈ છે. મને ખબર છે કે હું જયારે ઉપર મુજબનું વિધાન કરતો ત્યારે તે સત્ય હતું નહીં.” તેનાં વાક્યો જાગ્રત મન ઉપર કોઈ અસર કરી શક્યાં નહીં. ઉલટું, તેનાથી વિરુદ્ધ થયું.

તમારો નિર્ધાર ત્યારે જ સફળ થશે જયારે તે ચોક્કસ અને નિશ્ચિત હશે. એટલું જ નહીં પણ તેનાથી માનસિક સંઘર્ષ કે દલીલ પણ ઊભાં થવાં જોઈએ નહીં. તેથી જ આ વ્યક્તિએ કરેલા વિધાનની વિપરીત અસર થઇ કારણકે માનસિકતા, સમૃદ્ધિનો અભાવ સૂચવતી હતી અને શબ્દો તેનાથી ઊંધું! અર્ધજાગ્રત મન તમે જે વાતને સાચી માનો છો તેને સ્વીકારી લેશે, પણ તમે ઉપરછલ્લા શબ્દો વાપરશો તો તેની કોઈ અસર નહી થાય. **પ્રભાવી સંકલ્પ કે માન્યતાનો સબકોન્શિયસ માઈન્ડ દ્વારા હંમેશા સ્વીકાર થાય છે.**

## માનસિક સંઘર્ષ ટાળવાની રીત

જે લોકોને માનસિક વિરોધાભાસને દૂર કરવામાં તકલીફ પડતી હોય તેમને માટે નીચેની પદ્ધતિ ઉત્તમ ઉપાય છે. આ વ્યવહારુ વાક્યનું, ખાસ કરીને રાત્રે નિદ્રાધીન થતા અગાઉ વારંવાર પુનરાવર્તન કરો, “સવારે અને રાત્રે હું મારા રસના વિષયોમાં સમૃદ્ધ થતો જાઉં છું.” આવો નિર્ધાર તમારા મનમાં કોઈ વિરોધાભાસ પેદા નહીં કરે કારણ કે તે તમારાં અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલી નાણાંકીય સ્થિતિની છાપથી વિરુદ્ધ નથી.

એક વ્યાપારી મિત્રને તેના ધંધામાં વેચાણ અને નાણાંકીય બાબતોમાં મંદી ચાલતી હતી. આ અંગે તે બહુ ચિંતિત હતા. મેં તેને અમુક સૂચન કર્યાં તે પછી તે પોતાની ઓફિસમાં બેસીને શાંતિ ચિત્તે આ વાક્ય દોહરાવતા : “મારા ધંધાનું વેચાણ રોજેરોજ વધી રહ્યું છે.” આ વિધાનથી વ્યાપારી મિત્રને તેના અર્ધજાગ્રત અને જાગ્રત મન બંનેનો સહકાર મળ્યો. થોડા જ સમયમાં પરિણામ મળી ગયું.

## કોરા ચેક ઉપર હસ્તાક્ષર કરો નહીં

જયારે તમે એવું કહે છો કે, “હવે ખાસ કઈ બચ્યું નથી” , “અછત થઇ ગઈ છે” અને “લોનને કારણે હું મારું ઘર ગુમાવી બેસીશ.” જેવાં વાક્યો વાપરો છો ત્યારે તમે ભવિષ્ય માટે ભયભીત છો તેવું સાબિત થઇ જાય છે. એટલું જ નહીં પણ તમે ખરાબ પરિસ્થિતિઓને તમારી પાસે આવવાનું ખુલ્લું આમંત્રણ આપો છો. અર્ધજાગ્રત મન તમારા નકારાત્મક વિધાનોને તમારી વિનંતી ગણીને તે પ્રમાણે સંજોગોનું સર્જન કરવાનો પ્રયત્ન કરશે. તમારા માર્ગમાં અંતરાયો લાવશે, કામમાં ઢીલ પાડશે અને જીવનમાં અછત તેમજ મર્યાદાઓ આણશે.

## અર્ધજાગ્રત મન ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ પ્રમાણે પરત કરે છે

જેનામાં શ્રીમંત હોવાની ભાવના છે, તેને વધુ સંપત્તિ મળશે. જે વ્યક્તિને અછત વર્તાતી હોય, તેને તે પ્રમાણે (વધારે અછતની) સ્થિતિ મળશે. અર્ધજાગ્રત મન આપણે તેની

પાસે જે પણ જમા કરીએ તેમાં ઉમેરીને અને ગુણીને પાછું આપે છે. રોજ સવારે ઊઠીને તમે સમૃદ્ધિ, સફળતા, સંપત્તિ અને શાંતિના વિચારો અર્ધજાગ્રત મનમાં ઉતારો. તેના ઉપર મંથન કરો. તમારું મન આવા સંકલ્પથી, શક્ય તેટલો લાંબો સમય ભરેલું રાખો. આ રચનાત્મક વિચારો અર્ધજાગ્રત મનમાં કોતરાઈ જવાના રસ્તાઓ મેળે જ શોધી લેશે અને વિપુલ સંપત્તિ  સમૃદ્ધિ તમારા તરફ ઘસડાઈ આવશે.

## કેમ કશું થયું નહીં

હું તમને એવું કહેતાં સાંભળી શકું છું, "ઓહ! મેં તે પ્રમાણે કર્યું પણ કશું વળ્યું નહીં!" તમને કોઈ પરિણામ નહીં મળવાનું કારણ તમારા નકારાત્મક વિચારો હોઈ શકે. અર્ધજાગ્રત મનને વિનંતી કર્યા પછી માત્ર દસ મિનિટ પછી તમે વિપરીત વિચારવાનું શરૂ કરી દો પછી શું થાય? એક બીજ જમીનમાં વાવી દીધું પછી તેને ખોદી નાખો તો તેમાંથી ક્યારેય ફણગો ફૂટશે નહીં. આ બીજને જમીનમાં મૂળિયાં ઊંડાં કરવા દો. ઉદાહરણ તરીકે તમે એવું કહેવા જતા હો કે "હું આ રકમની ચુકવણી કરી શકીશ  નહીં" તો "હું ..." બોલીને જ થોભી જાઓ. તેના બદલે એવું કહો કે "હું દિવસ અને રાત, મારી રીતે સમૃદ્ધ થતો જઈશ."

## સંપત્તિનો સાચો સ્ત્રોત

તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં ક્યારેય વિચારોની ખોટ હોતી નથી. અનંતની સંખ્યા જેટલા નાના મોટા વિચારો ત્યાં ફર્યા કરતા હોય છે  અને વિભિન્ન રીતે તમારી સમક્ષ પ્રગટ થતા રહે છે. શેર બજાર ઊંચું જાય કે નીચે પડે, ડોલર અને રૂપિયાના વિનિમય દરમાં વધારો થાય કે ઘટાડો થાય, આવા વિચારો નિરંતર ચાલુ જ રહેવાના છે. પણ તમારું સ્વાસ્થ્ય આવા શેર, સટ્ટા કે બેન્ક બેલેન્સ ઉપર આધારિત નથી. સમાજમાં મોભો, મોટર ગાડી બંગલા માત્ર જરૂરી પ્રતીક જ છે - માત્ર પ્રતીક!

**મુદ્દાની વાત એ છે કે જો તમે અર્ધજાગ્રત મનને સમજાવી શકો કે સમૃદ્ધિ તમારી જ છે અને તમારા જીવનની આસપાસ ફરતી હોય છે તો તે દુનિયાભરની સમૃદ્ધિને તમારા ચરણોમાં આળોટતી કરી દેશે.**

## આર્થિક સંકડામણ અને તેનું સાચું કારણ

દુનિયામાં કેટલાંય લોકો એવાં છે કે સતત આર્થિક સંકડામણમાં હોય છે. તેમના આવક અને ખર્ચના છેડા ભેગા થતા નથી. પોતાની ફરજ અદા કરવામાં આવાં લોકોને મુશ્કેલી પડતી હોય છે. તમે તેમની વાતો સાંભળી છે? મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં આવા લોકોની માનસિકતા સરખી જ હોય છે. તેઓ સફળ થયેલા લોકોને ભાંડતા હોય છે. લોકોના ટોળાંથી જુદા પડતા વ્યક્તિઓની ઈર્ષા કરતા હોય છે. તેમના તરફ શંકા વ્યક્ત કરતા હોય છે. "ઓહ, તે ભાઈ તો કૌભાંડ કરે છે, બહુ કઠોર છે, લુચ્ચો માણસ છે.". બસ

આ જ વાત છે! તેઓ પોતાને જેની ઈચ્છા છે તેને જ વખોડે છે. પોતાનાથી વધારે સફળ સાથીઓની સમૃદ્ધિની ટીકા કરતા લોકો, હકીકતમાં તેમની ઈર્ષા કરતા હોય છે. ઉપરાંત લાલચુ અને લોભી હોય છે.

પોતાનાથી વધારે સંપત્તિ ધરાવતા લોકોની ટીકા કરવાથી કે વખોડવાથી પોતાની સંપત્તિ દૂર ભાગી જાય છે એવી સરળ વાત મોટા ભાગના લોકોની સમજણથી બહાર હોય છે.

## એક સામાન્ય ભૂલ

એક એવી ભાવના છે કે જેને કારણે સંપત્તિ કરોડો લોકોના જીવનમાંથી દૂર રહે છે. આ હકીકત વિષે લોકોને ખ્યાલ આવે ત્યાં સુધી બહુ મોડું થઇ ગયું હોય છે. જેમ કે તમારો હરીફ પોતાના બેન્કના ખાતામાં મોટી રકમ જમા કરે અને તમારા ખાતામાં મામૂલી રકમ હોય ત્યારે તમને ઈર્ષા થાય છે? આવી અદેખાઈની ભાવનાને કાબૂમાં રાખવા માટે તમારી જાતને એક સવાલ પૂછો, “શું પેલા માણસની સમૃદ્ધિ આનંદની વાત નથી ? હું તેને વધારે ને વધારે સમૃદ્ધિ મળે તેવી શુભેચ્છા પાઠવું છું.”

ઈર્ષા અને અદેખાઈના વિચારો તમને બહુ નકારાત્મક પરિસ્થિતિમાં મૂકી દેશે. તેથી લક્ષ્મીદેવી તમારી તરફ આવવાને બદલે તમારાથી દૂર જશે. તમને જયારે કોઈની સમૃદ્ધિ કે સંપત્તિથી ગુસ્સો આવે કે અકળામણ આવે ત્યારે મનોમન તે વ્યક્તિને શક્ય તેટલી વધારે સમૃદ્ધિ મળે તેવી સાચા દિલથી પ્રાર્થના કરજો. આવું કરવાથી તમારા નકારાત્મક વિચારોની અસર નિર્મૂળ થઇ જશે અને અર્ધજાગ્રત મનના સિદ્ધાંત અનુસાર લક્ષ્મી તમારા તરફ દોડી આવશે.

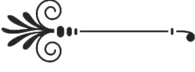
## સમૃદ્ધિ અંગેનો માનસિક અવરોધ દૂર કરો

તમે એવો દાવો કરતા હો કે અમુક વ્યક્તિ બેઈમાનીથી પૈસા બનાવે છે અને તે અંગે તમે ચિંતિત હો, તેની ટીકા કરતા હો તો, સાવધાન! આવું કરવાનું બંધ કરો. તમને ખબર છે કે બેઈમાનીથી, ચોરી કરીને ધન મેળવનાર વ્યક્તિ કુદરતના નિયમોનો નકારાત્મક ઉપયોગ કરે છે. અર્ધજાગ્રત મનના નિયમો આવી વ્યક્તિને પહોંચી વળશે. પરંતુ અગાઉ જણાવ્યું તેમ તમારે તેને વખોડવાની જરૂર નથી. યાદ રહે કે સંપત્તિને અવરોધતાં પરિબળો તમારા મનમાં જ રહેલા છે. તમે આવા અડચણોને મનમાંથી દૂર કરો. જે પણ લોકોના સંપર્કમાં આવો છો તેમની સાથે હળીમળીને, સદ્ભાવનાપૂર્વક રહેવાથી તમે આવા અવરોધો દૂર કરી શકો છો.

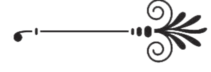
## નિદ્રા માણો અને શ્રીમંત થાઓ

જયારે તમે રાત્રે નિદ્રાધીન થઇ જાઓ ત્યારે નીચે પ્રમાણે કરવાની ટેવ પાડો. ‘સમૃદ્ધિ’ શબ્દનું શાંતચિત્તે મનોમન પુનરાવર્તન કરો. તેનો અનુભવ કરો. દરરોજ હાલરડાં ગાતાં હો તેવી રીતે એક શબ્દના આ મંત્રનું રટણ કરો. તમે પરિણામ જોઈને

આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો. સમૃદ્ધિનું  ઘોડાપૂર ઉમટશે. અર્ધજાગ્રત મનની જાદુઈ શક્તિનું આ અન્ય ઉદાહરણ છે.



## અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો તમારા હિતમાં ઉપયોગ કરો



1. સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડની અમોઘ શક્તિના આધારે સમૃદ્ધ અને સંપન્ન થવાનો નિર્ધાર કરો.

2. અથાગ મહેનત અને પરસેવાની કમાણીથી સંપત્તિ એકઠી કરવાનો માર્ગ ઉપલબ્ધ છે પરંતુ તેમાં સમય લાગે છે અને કદાચ આખી જિંદગી પણ નીકળી જાય. તમારે આટલી બધી મહેનત મજૂરી કરવાની જરૂર નથી.

3. અર્ધજાગ્રત મનના આધારે સમૃદ્ધિ અંગે દૃઢ ખાતરી રાખો. તમારી માનસિકતામાં સમૃદ્ધિનો વિચાર વણી લો.

4. લોકોની મુખ્ય સમસ્યા એ છે કે વિપરીત સંજોગોમાં લોકો પોતાની પાસે રહેલી અદૃશ્ય શક્તિનો સહારો લઇ શકતાં નથી.

5. શાંત ચિત્તે મનોમન ‘સમૃદ્ધિ’ શબ્દ વારંવાર બોલતા રહો. રાત્રે સૂતાં પહેલાં પાંચ મિનિટ અગાઉ આવું રટણ જરૂર કરો. તેનાથી તમારું અર્ધજાગ્રત મન વાસ્તવમાં સમૃદ્ધિનો અનુભવ કરાવશે.

6. હંમેશા યાદ રાખો કે મનમાં સમૃદ્ધિની ભાવના હશે તો સમૃદ્ધિ આપોઆપ તમારા તરફ ખેંચાઈ આવશે.

7. તમારા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચે મહત્ત્વના સંકલ્પને માટે સંમતિ હોવી જોઈએ. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારી માન્યતાઓને સાચી ગણી લે છે. આ બધામાંથી સૌથી પ્રભાવી માન્યતા અને વિચારને તે સત્ય તરીકે સ્વીકારી લે છે અને તેને વાસ્તવિકતામાં બદલવા માટે શક્તિ કામે લગાડી દે છે. તેથી જ સમૃદ્ધિ અને સંપત્તિ તમારા મનમાં મુખ્ય વિચાર હોવા જોઈએ. ગરીબી અને પામરતાના વિચારોને મનમાંથી દૂર કરો.

8. “મારા રસના બધા જ ક્ષેત્રે હું રાત દિવસ ઉત્તરોત્તર સમૃદ્ધ થઇ રહ્યો છું.” એવું વારંવાર રટણ કરીને તમે સમૃદ્ધિ અંગેના માનસિક અવરોધોને દૂર કરી શકો છો.

9. “મારું વેચાણ દિનપ્રતિદિન વધી રહ્યું છે; હું આગળ વધી રહ્યો છું, પ્રગતિ કરી રહ્યો છું અને સંપન્ન થઇ રહ્યો છું.” તેવું બોલીને તમે તમારું વેચાણ વધારી શકો છો.

10. “હવે કશું રહ્યું નથી”, “અછત વર્તાઈ રહી છે” જેવાં નકારાત્મક વાક્યો બોલીને ખરાબ પરિસ્થિતિને તમારા તરફ આવવાનું ખુલ્લું આમંત્રણ આપવાથી દૂર રહો.

આવાં વાક્યો તમારી મુશ્કેલીઓમાં વધારો કરી શકે છે.

---

11. આબાદી, ધન દોલત અને સફળતા અંગેના વિચારો અર્ધજાગ્રત મનમાં જમા કરો. તમને ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સહિત બધું જ મળશે.

---

12. તમે જ જાગ્રત રહીને નિર્ધાર કરો છો તે વાતનો માનસિક વિરોધ કરવાનું ટાળો. તમારા સંકલ્પની અસર નાબૂદ થઇ જાય છે.

---

13. તમારા મનમાં રહેલા વિચારો તમારી સમૃદ્ધિના સ્ત્રોત છે. તમારા વિચારો કરોડો રૂપિયા જેટલા મૂલ્યવાન છે. 'પાટુ મારીને પૈસા ઉપજાવવા'નો રસ્તો તમારું અર્ધજાગ્રત મન દેખાડી આપશે.

---

14. ઈર્ષા અને અદેખાઈ સમૃદ્ધિને તમારી તરફ આવતા રોકી શકે તેવાં પરિબળો છે. લોકોની આબાદીને વધાવો.

---

15. સુખી અને સંપન્ન થવાના માર્ગમાં જે અડચણો છે તે માત્ર તમારા મનમાં જ છે. દરેક લોકો સાથે સારાસારી રાખીને અવરોધોને દૂર કરો.





વૈભવના રાજમાર્ગ પર જવા માટે શ્રીમંત થવાનો તમને અધિકાર છે. સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ આ મેળવવા માટેનું પ્રબળ સાધન છે તેને ઓળખો, અપનાવો, અજમાવો. તે તમારા માટે દરેક પ્રકારના વૈભવ તમારા ચરણોમાં લાવવા માટે શક્તિમાન છે.

**પ્રકરણ-૧૦**

# શ્રીમંત થવું તમારો અધિકાર છે

શ્રીમંત થવું તમારો અધિકાર છે. તમે જીવન પુષ્કળ પ્રમાણમાં માણી શકો છો. સુખી, ખુશખુશાલ અને સ્વતંત્ર રહી શકો તેને માટે જ તમારો જન્મ થયો છે. તેથી સંપૂર્ણ સુખી અને સમૃદ્ધ જીવન જીવવા માટે તમારી પાસે પૂરતા નાણાં હોવાં જોઈએ

આધ્યાત્મિક, માનસિક અને ભૌતિક રીતે વિકાસ પામવા માટે મનુષ્યનો જન્મ થયો છે. તેની પ્રાપ્તિ અને અભિવ્યક્તિ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. તમારા જીવનને સૌંદર્ય અને સમૃદ્ધિથી ભરી દો.

તમારી પાસે અર્ધજાગ્રત મનનો વૈભવ છે, તેને માણવામાં કંજૂસાઈ શું કામ કરવી જોઈએ? આ પ્રકરણમાં તમે નાણાંથી મિત્રો કેવી રીતે બનાવવા અને છતાં તમારી પાસે અખૂટ ધન રહે તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરવા વિષે જાણી શકશો. તમારી શ્રીમંત થવાની કામના એટલે અદ્‌ભુત સંપૂર્ણ અને સુખી જીવન જીવવાની ઈચ્છા! આવી કામના બ્રહ્માંડમાં બધે જ ફેલાયેલી છે. તે યોગ્ય અને સ્વાભાવિક જ છે.

### નાણાં એક પ્રતીક છે

નાણાં વિનિયમનું એક પ્રતીક છે. તેનો અર્થ તમારે માટે પાયાની જરૂરિયાત સંતોષવાનું સાધન પૂરતો સીમિત નથી પણ તે તમને સૌંદર્ય, વિલાસ, સંસ્કાર અને સ્વતંત્રતા બક્ષે છે. રાષ્ટ્ર માટે તે આર્થિક પરિસ્થિતિનો માપદંડ છે.

જયારે તમારા શરીરમાં સરળતાથી કોઈપણ અંતરાય વગર લોહીનું પરિભ્રમણ થાય ત્યારે તમે સ્વસ્થ હો છો. તે જ રીતે જો તમારા જીવનમાં ધન સરળતાથી બધે જ પહોંચી શકતું હોય તો તમે આર્થિક રીતે સધ્ધર છો. પણ જયારે લોકો ધનનો સંગ્રહ કરે છે, તિજોરીમાં છુપાવીને રાખે છે અને તે અંગે ભયભીત થયેલા હોય છે ત્યારે આર્થિક બીમારીની શરૂઆત થઇ જાય છે. સદીઓથી નાણાં વિવિધ રૂપે વિનિમયનું માધ્યમ બનીને રહ્યા છે. એટલે સુધી કે મીઠું, બ્રેડ કે અન્ય વસ્તુઓનો પણ વિનિમયના ચલણ તરીકે ઉપયોગ થયેલો છે. પુરાતનકાળમાં વ્યક્તિ પાસે કેટલાં ઘેટાં-બકરાં અને ગાય-બળદ છે તેના ઉપરથી તેની સંપત્તિનું માપ મળતું હતું. આજના જમાનામાં આપણે ચલણી નોટ અને અન્ય સાધનો વાપરીએ છીએ, એક ઘેટું સાથે લઈને ફરવા કરતાં ચેકબુક કે ડેબિટ કાર્ડ સાથે રાખીને ખરીદી કરવા જવાનું સરળ પડે!

## વૈભવના રાજમાર્ગ ઉપર કેવી રીતે જવું

સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિ વિશેનું જ્ઞાન એવું એક સાધન છે કે જે તમને આધ્યાત્મિક, માનસિક અને આર્થિક - દરેક પ્રકારના વૈભવના રાજમાર્ગ ઉપર પ્રગતિ કરવામાં મદદ કરે છે. માનસશાસ્ત્રના જાણકારો અને  વિદ્યાર્થીઓ દઢપણે માને છે કે આર્થિક સંજોગો, શેર બજારની ઉથલપાથલ, મંદી, હડતાળ, યુદ્ધ કે અન્ય કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં અર્ધજાગ્રત મન ઉપાય શોધી લેશે અને કોઈક રીતે તમને ધન અને સમૃદ્ધિ સુધી પહોંચાડી દેશે. તેનું કારણ છે કે આવાં જ્ઞાની લોકો સંપત્તિનો વિચાર પોતાના અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડી દે છે, તેના ફળસ્વરૂપે અર્ધજાગ્રત મન તેમને જે પણ જોઈતું હોય તે પૂરું પાડે છે. વ્યક્તિએ પોતાના  મનને સમજાવી દીધું હોય છે કે તેના જીવનમાં નાણાં સતત વહેતા રહેવા જોઈએ। તેને કારણે તે અઢળક ખર્ચ કરવા છતાં વ્યક્તિની બચત પણ બહુ મોટી હોય છે. જો દેશની સરકાર નાણાંકીય કારણોસર દેવાળું ફૂંકે અને તમારાં બધાં જ રોકાણોનું મૂલ્ય કોડી જેટલું થઇ જાય, નવું ચલણ અમલમાં આવે તો પણ તમે ઈચ્છિત ધન મેળવી શકશો. પહેલાં વિશ્વયુદ્ધ પછી જર્મનીના ચલણ (ડોઇચ માર્ક)નું રાતોરાત ખૂબ અવમૂલ્યન થયું હતું તેવી ગંભીર પરિસ્થિતિમાં પણ અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ નિષ્ફળ જતી નથી.

## તો તમારી પાસે વધારે સંપત્તિ કેમ નથી?

જેમ જેમ તમે આ પ્રકરણ વાંચતા જશો તેમ તમે કદાચ મનમાં વિચારતા હશો, **"હું, મને મળે છે તેના કરતાં ખૂબ વધારે પગારને લાયક છું."** હું માનું છું કે મોટા ભાગનાં લોકોને તેમની લાયકાત પ્રમાણે વેતન મળતું નથી. લોકો પાસે વધારે સંપત્તિ ન હોવાનું એક કારણ એવું પણ છે કે લોકો સમૃદ્ધિને વખોડતા હોય. તેઓ નાણાંને દૂષણ ગણતા હોય  અથવા તો માનતા હોય કે **'પૈસા પાછળની દોટ જ બધા અનિષ્ટના મૂળમાં રહેલી છે.'** બીજું એક કારણ એવું પણ છે કે આવા લોકોના મનમાં **'ગરીબાઈમાં જ સદ્‌ગુણ રહેલા છે' તેવી વિચિત્ર માન્યતા બંધાઈ ગઈ હોય છે.** આવી વિચિત્ર માન્યતા પાછળ તેમના બચપણમાં મળેલી તાલીમ, અંધશ્રદ્ધા કે ધર્મગ્રંથનું ખોટું અર્થઘટન જેવાં પરિબળો કારણભૂત છે.

## ધન અને સંતુલિત જીવન

એક દિવસ એક વ્યક્તિએ મને કહ્યું, "હું સાવ કંગાળ થઇ ગયો છું. મને નાણાં ગમતા નથી. તે બધા દુ:ખોનું મૂળ છે." આ વાક્યો ગૂંચવાયેલા અને રોગિષ્ટ મનની ચાડી ખાય છે. જો તમે પૈસાને એવો પ્રેમ કરતા હો કે તેની સરખામણીએ બીજું બધું ગૌણ થઇ જાય તો તમે જીવનમાંથી સંતુલન ગુમાવી દેશો. કેટલાક લોકોને સત્તાની લાલસા હોય છે, કેટલાક ધનની પાછળ પડ્યા હોય છે. જો તમે શ્રીમંત થવાની ઈચ્છા રાખતા હશો અને મનોમન કહેશો કે

> **"મારે માત્ર પૈસા જ જોઈએ છે. હું મારું ધ્યાન ધન કમાવામાં જ આપીશ, મને બીજું કંઈ જ ખપતું નથી".**

તો તમને ધનની પ્રાપ્તિ થશે, અઢળક ધન તમારી તરફ ઘસડાઈ આવશે પણ, તમે

ભૂલો છો કે આ દુનિયામાં તમારે એક સંતુલિત જીવન જીવવાનું છે, તમારે મનની શાંતિ, સદ્ભાવના, પ્રેમ, આનંદ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનાં બાકી છે.

નાણાંને જ તમારું એકમાત્ર ધ્યેય બનાવીને તમે ખોટી પસંદગી કરી કહેવાય. તમે વિચાર્યું હશે કે ભૌતિક જરૂરિયાતો માટે સંપત્તિ હોવી જરૂરી છે. સાચી વાત છે, પરંતુ ધન મેળવવાના બધા જ પ્રયત્નો કર્યા પછી તમને સમજાશે કે જીવનમાં પૈસા સિવાય બીજી ઘણી બાબતો છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની છુપાયેલી આવડત અભિવ્યક્ત કરવા ઈચ્છે છે; જીવનમાં શાંતિ, સુંદરતા અને અન્ય લોકોના કલ્યાણ અને સફળતામાં ફાળો આપવાની ઈચ્છા ધરાવે છે.

**અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિના સિદ્ધાંત જાણીને તમે કરોડો રૂપિયા મેળવી શકો છો, વધુમાં તમારા મનની શાંતિ, સદ્ભાવના અને તંદુરસ્તી પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.**

## ગરીબાઈ એક માનસિક રોગ છે

ગરીબાઈમાં કોઈ ગુણ નથી; તે બીજા માનસિક રોગ જેવો જ એક રોગ છે. જો તમે શારીરિક રોગથી પીડાતા હો તો તમે વિચારશો કે તમારી સાથે કંઈક ખોટું થઇ રહ્યું છે. તમે તાત્કાલિક કોઈ ડોક્ટર પાસે કે હોસ્પિટલમાં પહોંચી જશો. તે જ પ્રમાણે તમારા જીવનમાં ધનનો પ્રવાહ સતત વહેતો નહીં હોય તો તેનો અર્થ એમ જ કે કશુંક અયોગ્ય થઇ રહ્યું છે.

**જીવનના સિદ્ધાંતો તમને વિકાસ, વૃદ્ધિ અને વિપુલતા તરફ જવાની અરજ કરે છે. તમે આ પૃથ્વી ઉપર ગંદી ઝૂંપડપટ્ટીમાં રહેવા, ચીંથરાં જેવાં કપડાં પહેરવા અને ભૂખે મરવા માટે જન્મ લીધો નથી. તમે જીવનમાં  સુખી, સમૃદ્ધ અને સફળ થાઓ તે જરૂરી છે.**

## નાણાંની ટીકા ક્યારેય કરવી નહીં

ધન અંગેની તમારી વિચિત્ર અને અંધશ્રદ્ધા જેવી માન્યતાઓને મનમાંથી દૂર કરો. ધન ખરાબ કે અનિષ્ટ વસ્તુ નથી. પણ જો તમે એવું માનતા હો તો ધન તમારાથી દૂર ઊડી જશે. યાદ રાખો કે તમે જે વસ્તુને ધિક્કારો છો તે વસ્તુ તમારાથી દૂર થઇ જશે. તમે જેની ટીકા કરતા હો તે વસ્તુ તમારી પ્રત્યે ક્યારેય આકર્ષિત થશે નહીં.

## ધન તરફનું યોગ્ય વલણ

જીવનમાં ધનની પ્રાપ્તિ અને તેના ગુણાકાર માટે એક સરળ તરકીબ અજમાવો. આખા દિવસમાં કેટલીક વખત  આ વાક્યોનું રટણ કરો,

**"મને ધન ગમે છે, હું નાણાંને પ્રેમ કરું છું, હું તેનો સદુપયોગ કરું છું, રચનાત્મક રીતે અને ડહાપણથી વાપરું છું. મારા  ધનનો પ્રવાહ સતત વહેતો રહે છે. હું ધનને મુક્ત કરું છું અને તે વધારે પ્રમાણમાં અદ્ભુત રીતે મારી તરફ પાછું આવે છે. આ વાત ખરેખર સારી છે. ધનનું ઘોડાપૂર મારા તરફ ધસમસતું રહે છે. હું તેને સારા કામમાં જ વાપરું**

**છું. તેને માટે હું મારા અર્ધજાગ્રત મનનો ઋણી છું.”**

## નાણાંને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોતાં

એક ઉદાહરણ તરીકે માની લો કે તમને જમીનમાંથી સોનું, ચાંદી, સીસું, તાંબું કે લોખંડ મળે છે. શું તમે આ બધી વસ્તુને અનિષ્ટ ગણશો? ઇષ્ટ અને અનિષ્ટ મનુષ્યના અજ્ઞાની સંકુચિત મનની વિચિત્ર માન્યતાઓ અને જીવનના અર્થઘટનનું પ્રતિબિંબ છે. તે અર્ધજાગ્રત મનના દુરુપયોગનું દૃષ્ટાંત છે. યુરેનિયમ, સીસું કે કોઈ અન્ય ધાતુનો વિનિમય તરીકે ઉપયોગ થઇ શક્યો હોત. પણ આપણે કાગળની બનેલી ચલણી નોટ વાપરીએ છીએ, ચેક અને નિકલ-ચાંદીના બનેલા સિક્કાઓ વાપરીએ છીએ. આ વસ્તુઓ અનિષ્ટ નથી. ભૌતિક અને રસાયણ વિજ્ઞાનના જાણકાર લોકોને બે ધાતુઓ વચ્ચે શું તફાવત છે, તેમના ગુણધર્મો કેવા છે, બંધારણ કેવું છે તે વિષે સંપૂર્ણ જાણકારી હોય છે. અમુક ખાસ પ્રક્રિયા કરીને એક ધાતુનું બીજી ધાતુમાં રૂપાંતર પણ કરી શકાય છે. સોનાનું અમુક પરિસ્થિતિમાં સીસામાં પરિવર્તન કરી શકાય છે. મારું માનવું છે કે નજીકના ભવિષ્યમાં નવા જમાનાના વૈજ્ઞાનિકો, સોનું, ચાંદી અને અન્ય ધાતુઓને કેમિકલ લેબોરેટરીમાં કૃત્રિમ રીતે બનાવી શકશે. કદાચ તેની કિંમત બહુ ઊંચી હોઈ શકે છે પણ આ વાત અશક્ય તો નથી જ. હું કલ્પના કરી શકતો નથી કે કોઈ જ્ઞાની મનુષ્ય ઇલેક્ટ્રોન, પ્રોટોન, ન્યુટ્રોનથી બનેલી ધાતુઓમાં દૂષણ કેવી રીતે જોઈ શકે?

તમારા ખીસામાં રહેલા કાગળમાં પણ અણુ, પરમાણુ રહેલા છે. આ પરમાણુઓ પણ ઇલેક્ટ્રોન, પ્રોટોન અને ન્યુટ્રોનના બનેલા છે. તેઓ પોતાના બંધારણ અને ગુણધર્મ પ્રમાણે ગતિ કરે છે. માત્ર આ જ કારણસર કાગળ અને ધાતુઓ જુદા પડે છે.

**હકારાત્મક**

જો તમારે ધન-સંપત્તિને ખરેખર આકર્ષવી જ હોય તો નીચેનાં વાક્યોને તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં સ્ટોર કરવા માટે વારંવાર વાંચવાં જરૂરી છે.

- મારી ધંધાકીય સમૃદ્ધિ દિવસ-રાત સમૃદ્ધ થતી જાય છે. ઉત્તરોઉત્તર તેમાં વૃદ્ધિ થતી જોઉં છું.
- અન્યની સમૃદ્ધિ વૃદ્ધિની સાથે સાથે મારી ધનસમૃદ્ધિ પણ વધી જ રહી છે તેનો મને આનંદ છે.
- પૈસો હાથનો મેલ ક્યારેય નથી. પૈસાને હું ખૂબ જ ચાહું છું. તેને ઈશ્વરરૂપી પ્રતીક ગણી તેને કાયમ જ આવકારું છું.
- મારા મનમાં જેમ વિચારનો ધસમસતો પ્રવાહ વહે છે તેમ મારી નજર સમક્ષ મારા માટે ધનવર્ષા થઈ રહી છે તેને હું ઝીલી રહ્યો છું.

## જરૂરી સંપત્તિને કેવી રીતે આકર્ષવી

થોડાં વર્ષો અગાઉ હું માર્કને ઓસ્ટ્રેલિયામાં મળ્યો હતો. તે કિશોર હતો. માર્કને ડોક્ટર બનવું હતું, સર્જન બનવું હતું પણ તેની પાસે ભણવાના પૈસા હતા નહીં. મેં તેને

સમજાવ્યું હતું કે કેવી રીતે જમીનમાં રોપી દીધેલું બીજ, અંકુરિત થવા માટે બધાં જ જરૂરી તત્ત્વો પોતાના તરફ આકર્ષે છે અને કેવી રીતે પલ્લવિત થાય છે. આપણે તો આવા બીજમાંથી પાઠ ભણવાના છે અને અર્ધજાગ્રત મનમાં જરૂરી વસ્તુના વિચારો રોપી દેવાના છે. પોતાના ભણતરના ખર્ચાને પહોંચી વળવા માર્ક ડોક્ટરોના દવાખાના સાફ કરવાના કામે લાગી ગયો, અન્ય છૂટક કામ પણ કરતો. રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં તે તેના મનની આંખોમાં પોતાના નામનું મેડિકલ કોલેજની ડિગ્રીનું સર્ટિફિકેટ દીવાલ ઉપર લટકતું જોતો. માર્ક ડોક્ટરોના દવાખાનામાં આવાં સર્ટિફિકેટ પણ સાફ કરતો. તેને માટે પોતાના સર્ટિફિકેટનું માનસચિત્ર અર્ધજાગ્રત મનમાં કંડારવું બહુ સરળ હતું. બસ, ચાર મહિના સુધી રોજ આવા સર્ટિફિકેટની કલ્પના કર્યા પછી સંજોગોએ રસ્તો કરી આપ્યો.

પછી જે થયું તે બહુ રસપ્રદ વાત છે. એક ડોક્ટરને માર્કનું કામ બહુ ગમી ગયું. તેમણે તેને પોતાનાં સાધનો જંતુમુક્ત કરવાનું (સ્ટરીલાઈઝ કરવાનું) કામ શીખવ્યું, દર્દીઓને ફર્સ્ટ એઇડ, અમુક પ્રકારના ઇન્જેક્શન આપવા વગેરે કામ શીખવાડી દીધાં. માર્કને પોતાનો ટેક્નિકલ મદદનીશ બનાવી દીધો. એટલું જ નહીં આ ડોકટરે માર્કને પોતાના ખર્ચે મેડિકલ કોલેજમાં ભણવા માટે દાખલ પણ કરાવી દીધો. આજે તે કિશોર મોન્ટ્રીયલ, કેનેડામાં પ્રતિષ્ઠિત ડોક્ટર છે. તેણે અર્ધજાગ્રત મનનો આકર્ષણના સિદ્ધાંતનો બરાબર ઉપયોગ કર્યો. આ સિદ્ધાંત કહે છે,

**'જો તમે અંતિમ પરિણામ વિષે કલ્પના કરો તો તે પ્રાપ્ત કરવા માટેનાં બધાં જ સાધનો તમને મળી જશે'**

આ કિસ્સામાં અંતિમ પરિણામ ડોક્ટર બનવાનું હતું.

આ યુવાન છોકરો કલ્પના કરી શક્યો અને પોતાની જાતને ડોક્ટર તરીકે કામ કરતા જોઈ શક્યો. તેણે આ કલ્પના અપનાવી, સાચવી રાખી, કલ્પનાના બીજનું સિંચન કર્યું અને તે વાસ્તવિકતા રૂપે ઉભરી આવી ત્યાં સુધી માનસચિત્રને ઝાંખું પડવા દીધું નહીં. તેથી જ તેને પોતાની ઈચ્છા પૂર્ણ કરવા માટે અર્ધજાગ્રત મનનાં બધાં જ પરિબળો અને શક્તિએ સાથ આપ્યો.

## કેટલાક લોકોને પગારવધારો કેમ મળતો નથી?

જો તમે એક મોટી કંપનીમાં કામ કરતા હો અને પોતાના ઓછા વેતન અંગે વિચારતા હો, તમારા કામની કદર થતી નથી એવું માનતા હો, તમને વધારે પગાર અને ઉચ્ચ હોદ્દો મળવા જોઈએ એવું માનતા હો તો અર્ધજાગ્રત મનમાં તમે આ કંપની સાથે છેડો ફાડવાનું કામ કરી રહ્યા છો. તમે એવો નિયમ અમલમાં લાવી રહ્યા છો કે જેમાં તમારો ઉપરી અધિકારી તમને કહે કે “અમારે તમને રુખસદ આપવી પડે છે.” પણ હકીકતમાં તમે પોતે જ તમારી જાતને નોકરીમાંથી છૂટી કરી દીધી છે. ઉપરી અધિકારી તો માત્ર નિમિત્ત બની ગયા, પણ તમારી માનસિકતાએ તો આ વાત પાકી કરી જ દીધી હતી. આ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાના નિયમનું ઉદાહરણ છે. તમારો વિચાર તમારી ક્રિયા હતી અને તેની પ્રતિક્રિયા રૂપે અર્ધજાગ્રત મને તમને સંજોગોનું નિર્માણ કરી આપ્યું.

## ધનિક થવાના માર્ગ ઉપરના અવરોધો

મને ખાતરી છે કે તમે કેટલાંય લોકોને એવું કહેતાં સાંભળ્યાં હશે, 'પેલો વ્યક્તિ એક ષડયંત્ર ચલાવે છે', 'તે ઠગ છે', 'ફલાણો બેઈમાનીથી પૈસા બનાવે છે.','ઢીકણો તો બનાવટ કરે છે', "હું તેને બરાબર ઓળખું છું તેનામાં કોઈ આવડત નથી.', 'પેલો તો ગઠિયો છે, ચોર છે અને લુચ્ચો છે.'

જો તમે, આવી વાત કરતા વ્યક્તિના જીવનનું વિશ્લેષણ કરશો, તો જોઈ શકશો કે આવા વ્યક્તિઓ નાણાંકીય તંગી અને શારીરિક બીમારીથી પીડાતા હોય છે. તેની આસપાસના મિત્રો સફળતાની સીડી ચડી ગયા હોય છે અને ક્યાંય પહોંચી ગયા હોય છે. પણ આ વ્યક્તિ અન્ય લોકોની પ્રગતિને કારણે દુ:ખી હોય છે. મનમાં કડવાશ હોય છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં આ પરિબળ તેમની અધોગતિનું કારણ બને છે. પોતાના શાળાના મિત્રો અંગે નકારાત્મક વિચારવાથી અને તેમની સંપત્તિને વખોડવાથી પોતે જે સમૃદ્ધિ અને સંપત્તિની ખેવના રાખે છે તે ભાગી જશે. પોતે જે વસ્તુઓ મેળવવા માટે પ્રાર્થના કરે છે તે બધી જ વસ્તુઓ તેનાથી દૂર થઇ જશે.

આવી મનોવૃત્તિનું ઊંડાણથી વિશ્લેષણ કરો - એક બાજુ તમે એવું કહો છો કે 'સંપત્તિ મારી તરફ આવે' પણ બીજી જ ક્ષણે તમે એવું વિચારો છો કે 'પેલાની સમૃદ્ધિ મને ગમતી નથી'. અન્ય વ્યક્તિઓની સાહ્યબી અને વૈભવને વધાવવાની ટેવ પાડો.

## તમારાં રોકાણોની રક્ષા કરો

જો તમે રોકાણ અંગે સલાહ કે સૂચના માંગતા હો અથવા તો તમે શેર, બોન્ડ વગેરેને કારણે ચિંતિત હો તો શાંત ચિત્તે મનન કરો,

**"અનંત ચેતના આ બધાનો વહીવટ કરે છે. તેને મારા બધા જ નાણાંકીય વ્યવહારો વિષે ખબર છે. હું જે કરીશ તેમાં હું ફાયદો મેળવીશ".**

અવારનવાર આવું ચિંતન કરતા રહો અને તમે નોંધશો કે તમારા રોકાણ યોગ્ય રીતે થઇ રહ્યાં છે. વધુમાં તમને કોઈ નુકસાન સહન કરવું નહીં પડે, ખોટ સહન કરવાનો વારો આવે તેની પહેલાં જ તમને તે શેર વેચવા માટેનો સંકેત મળી જશે.

## કોઈ પણ વસ્તુ મફતમાં મળતી નથી

મોટા સ્ટોરમાં સ્ટોર માલિકો થોડા એવા લોકોને નોકરી ઉપર રાખે છે કે જેમનું કામ જ ગ્રાહકના સ્વાંગમાં આવતા લોકોને ચોરી કરતા અટકાવવાનું હોય. (આજના જમાનામાં સીસીટીવી કેમેરા આવા લોકોનું કામ કરે છે.) આ લોકો રોજના અમુક ચોરોને પકડતા હોય છે કે જે મફતમાં અમુક વસ્તુ લઇ લેવાની વૃત્તિ ધરાવતા હોય! ચોરીની મનોવૃત્તિ ધરાવતાં આવાં લોકો અછત અને મર્યાદાથી ભરેલા માનસિક વાતાવરણમાં જીવતા હોય છે, પોતાની જાતને શાંતિ, સદ્ભાવના, સુમેળ, વિશ્વાસ, પ્રામાણિકતા, નિષ્ઠા, શુભેચ્છા અને આત્મવિશ્વાસથી દૂર કરી દે છે. આટલું ઓછું હોય તેમ આવાં લોકો શીલ, સામાજિક મોભો, પ્રતિષ્ઠા અને માનસિક શાંતિ ગુમાવી દે છે. તેમને પોતાનું મન કેવી રીતે કામ કરે છે તે વિષે કોઈ જ ખ્યાલ હોતો નથી, કુદરતના સ્ત્રોત ઉપર વિશ્વાસ નથી હોતો અને કેવા

નિયમોને અનુસરે છે તે અંગે જાણકારી હોતી નથી. જો આવા લોકો ચોરી કરવાને બદલે પોતાના અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિની સાધના કરે અને પોતાને સાચું માર્ગદર્શન મળે તેવી પ્રાર્થના કરે તો તેઓ સારું કામ શોધી કાઢશે અને તેમને જીવનજરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓ સહેલાઇથી મળી જશે. તેમને ચોરી કરવાની જરૂર પડશે નહીં. પ્રામાણિકતા, નિષ્ઠાથી જીવન વિતાવી શકશે; પોતાને તેમજ સમાજ માટે શુભ સાબિત થશે.

## સંપત્તિનો અચલ સ્ત્રોત એટલે સતત વહેતો પ્રવાહ

તમારા સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડની શક્તિને ઓળખો. તમારા વિચારોની રચનાત્મક તાકાત અને યોગ્ય માનસચિત્ર, તમને ભૌતિક સમૃદ્ધિ, સ્વતંત્રતા અને ધનના અવિરત સ્ત્રોત સુધી દોરી જાય છે. જીવનની વિશાળતા અને વિપુલતાનો મનમાં સ્વીકાર કરો. આવા સ્વીકાર અને આશાવાદી માનસિકતાના પોતાનાં આગવાં ગણિત અને અભિવ્યક્તિ છે. જેમ જેમ તમે વૈભવ અને ભવ્યતાનું વલણ અપનાવતા જાઓ તેમ તેમ, આવા જીવન માટે જરૂરી બધી જ વસ્તુઓ તમારી સમક્ષ હાજર થશે.

> તમે મનમાં અંકિત કરી દો અને રોજ હકારાત્મક ચિંતન કરો, “મારા અર્ધજાગ્રત મનની અગાધ શક્તિ મારી સાથે જ છે. સમૃદ્ધ, સુખી અને સફળ થવાનો મારો અધિકાર છે. ધનનો અસ્ખલિત પ્રવાહ મારી તરફ આવ્યા કરે છે. હું મારી સાચી યોગ્યતાને જાણું છું. નાણાંકીય બાબતોમાં મને કુદરતી બક્ષિસ અને આશીર્વાદ મળ્યા છે. તે બહુ ભવ્ય છે.”




1. હિંમતથી તમારી જાતને સમજાવો કે ધનવાન થવું તે તમારો અધિકાર છે. તમારું આંતરમન આ માગણીનો સ્વીકાર કરશે.
2. તમારે માત્ર ખપ પૂરતા ધનની કામના કરવાની જરૂર નથી. તમારે જે પણ કંઈ કરવાની ઈચ્છા હોય તે બધી બાબત માટે ઘણા વધારે ધનની જરૂર છે. અર્ધજાગ્રત મનના અખૂટ ભંડારથી પરિચિત થઇ જાઓ. આ અખૂટ ભંડારનો ઉપયોગ કરો.
3. જયારે પૈસા તમારા જીવનમાં સહેલાઈથી પરિભ્રમણ કરતા હોય ત્યારે તમે આર્થિક રીતે સદ્ધર બની જાઓ છો. નાણાંને દરિયામાં આવતી ભરતી અને ઓટ સાથે સરખાવો. ભરતી અને ઓટની માફક નાણાંનો પ્રવાહ વહેતો રહે છે. જયારે ઓટની માફક ધન તમારી પાસેથી દૂર જતું રહે તો પણ તમને અતૂટ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે તે પાછું આવશે જ.
4. તમારા અર્ધજાગ્રત મનની કાર્યપદ્ધતિ જાણી લો. દઢ વિશ્વાસ રાખો. તમારે જરૂર હશે ત્યારે કોઈક રીતે જરૂરી નાણાં તમારી પાસે આવી જશે.
5. કેટલાક લોકો સતત તાણ અને તંગી અનુભવતા હોય છે. તેમની પાસે ક્યારેય પૂરતા પૈસા હોતા નથી. તેનું કારણ એ છે કે તેઓ નાણાંને વખોડતા હોય છે. તમે

જેની ટીકા કરો તે તમારી પાસે આવશે નહીં, ઉલટું, તમારાથી  દૂર થઇ જશે.

6. ધનને ઈશ્વર સમાન ગણવાની ભૂલ કરવા જેવી નથી. તે માત્ર એક પ્રતીક છે. યાદ રહે કે તમારા મનમાં રહેલી સમૃદ્ધિ સાચી સમૃદ્ધિ છે. તમારું ધ્યેય એક સંતુલિત જીવન જીવવાનું છે, તેને માટે જરૂરી નાણાં કમાવાના લક્ષ્યનો પણ આ ધ્યેયમાં સમાવેશ થયેલો જ છે.

7. ધનને જીવનનો એક માત્ર ઉદ્દેશ ગણો નહીં. ધનની સાથે સુખ, શાંતિ, પ્રેમ અને જીવનની સાચી અભિવ્યક્તિ - બધા જ પ્રત્યેની સદ્‌ભાવના પ્રાપ્ત કરવાનો પણ આગ્રહ રાખો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે દરેક ક્ષેત્રે અનેક ગણું આપશે.

8. ગરીબાઈમાં કોઈ સદ્‌ગુણ નથી. હકીકતમાં તો દારિદ્રય મનનો રોગ છે. આ માનસિક સંઘર્ષને કારણે થતી આ બીમારીનો તમારે સત્વરે ઉપાય કરવો જ રહ્યો.

9. તમે ખંડિયેર કે ઝૂંપડીમાં રહેવા માટે સર્જાયા નથી કે ચીંથરેહાલ કપડાં કે ભૂખમરાને લાયક નથી. તમે અઢળક સુખ સમૃદ્ધિને પામવા માટે આ દુનિયામાં આવ્યા છો.

10. ધનને ક્યારેય ધિક્કારો નહીં, તે દૂષણ નથી. તમે જેની ટીકા કરો છો તે વસ્તુ હંમેશ માટે તમે ગુમાવી દેશો. બ્રહ્માંડમાં સારું - નરસું નથી, બધું સમાન જ છે. માત્ર મનુષ્યના મનની માન્યતાઓ વસ્તુ કે વાત પર સારું કે ખરાબ હોવાનું લેબલ લગાડી દે છે.

11. “મને ધન ગમે છે. હું તેનો યોગ્ય, રચનાત્મક અને ન્યાયિક ઉપયોગ કરું છું. હું તેને ઉમળકાથી આવકારું છું. તેને કારણે વધારે માત્રામાં ધન મારા તરફ આકર્ષાય છે.” આ મંત્રનું અવારનવાર રટણ કરો.

12. જમીન કે ખાણમાંથી મળતા સીસું, તાંબું, જસત જેવા ખનિજોની જેમ ધન પણ કોઈ અનિષ્ટ નથી. મનુષ્યની અજ્ઞાનતા અથવા દુરુપયોગને કારણે તે ખરાબ પરિણામ લાવે છે.

13. અર્ધજાગ્રત મનનો પ્રતિભાવ મેળવીને તમારું સપનું પૂરું કરવા માટે અંતિમ પરિણામને મનમાં કંડારી દો. બાકીનું કામ અચેત મનને સોંપી દો. સમયે તે અચૂક પૂરું કરશે જ.

14. મફતની કોઈ પણ વસ્તુ લેવાની લાલચ ઉપર કાબૂ મેળવો. દુનિયામાં ક્યાંય ‘ફ્રી લંચ’ જેવું કશું નથી. તમારે કંઇક મેળવવા માટે કશુંક આપવું પડે છે. તમારા ધ્યેય, સિદ્ધાંતો અને ઉદ્યમ તરફ ધ્યાન આપો. અર્ધજાગ્રત મન તમને બરાબર સહકાર આપશે. અર્ધજાગ્રત મનના સિધ્ધાંતોનો યોગ્ય અમલ તમારી સમૃદ્ધિની ચાવી છે. તેથી જ સંપત્તિ અંગેના વિચારો તમારા મનમાં બરાબર ગોઠવી દો.





**પ્રકરણ-૧૧**

> **અચેતન મન એ આપણા જીવનનું અંગત અને અગત્યનું પરિબળ છે. જીવનની સફળતા માટે તેનો ઉપયોગ અનિવાર્ય છે. અચેતન મનને જેટલું વધારે કેળવીશું તેમ સફળતા આપોઆપ મળતી જશે જે એક આશ્ચર્યજનક આહ્લાદક અનુભવ હશે. (ઈવે-8)**

# તમારા અર્ધજાગૃત મનને સફળતામાં ભાગીદાર બનાવો

જીવનમાં સફળતાઓ મેળવવી એટલે જીવન સફળ થવું! જીવનમાં શાંતિ, આનંદ અને સુખ લાંબા સમય સુધી ટકી રહે તો જીવન સફળ થયું ગણાય. ઈસુના કહેવા અનુસાર આ પરિબળોનો શાશ્વત અનુભવ એ જ જીવનનો ઉદ્દેશ છે. જીવનનાં મહત્ત્વનાં પરિબળો જેમ કે શાંતિ, સુમેળ, સુરક્ષા અને સુખ અદૃશ્ય છે. આપણે તેનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ, પણ સ્પર્શ કરી શકતા નથી. હકીકતમાં આ બધાં જ મનુષ્યના અંતરના ઊંડાણમાંથી આવે છે. આ ગુણ ઉપર ચિંતન કરતા રહેવાથી સ્વર્ગના સુખો આપણા અર્ધજાગ્રત મનમાં આવી શકે છે. જેના વડે આ સ્વર્ગીય સુખની પ્રાપ્તિ સરળ બને છે.

**"આવી જગ્યાએ ઉધઈ થતી નથી કે કાટ લાગતો નથી; કોઈ ચોરી કરી શકતું નથી"; (મેથ્યુ 6:20)**

## સફળતાનાં ત્રણ પગથિયાં

ચાલો આપણે સફળતાનાં ત્રણ પગથિયાં વિષે ચર્ચા કરીએ.

### પ્રથમ પગથિયું

સફળતાનું પ્રથમ પગથિયું એટલે તમને શું કરવું ગમે છે તે શોધી કાઢવાનું અને પછી તે કામ કરવાનું! તમારા કામને પ્રેમ કરવો તે પહેલી સફળતા છે. કોઈ વ્યક્તિ મનોચિત્સક હોય, તો તેને માટે તે અંગેની ડિગ્રી કે ડિપ્લોમાનું સર્ટિફિકેટ લઈને દીવાલ ઉપર ટીંગાડવું પૂરતું નથી. તેણે એક વ્યવસાયિક મનોચિકિત્સક તરીકે પોતાના ક્ષેત્રે થતાં અવનવાં સંશોધનો અને પ્રયોગો વિષે જાણવું જોઈએ, સેમિનાર અને કોન્ફરન્સમાં ભાગ લેવો જોઈએ અને નવાં સંશોધનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એક સફળ મનોચિકિત્સક દવાખાનાઓમાં તો જાય જ પણ તે ઉપરાંત તેણે નવા વૈજ્ઞાનિક લેખો પણ વાંચવા જોઈએ, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેણે સમગ્ર મનુષ્યજાતની પીડા ઓછી કરવા માટેની નવી પદ્ધતિઓ અને સાધનોથી સતત વાકેફ રહેવું જોઈએ. દર્દીઓના હિતની પ્રત્યેક વાત સફળ ડોક્ટરના રસનો વિષય હોય તે જરૂરી છે.

કોઈક કદાચ પૂછે પણ ખરું,

**"હું આ દિશામાં પહેલું કદમ કેવી રીતે માંડું? મારે શું કરવું જોઈએ તેની મને જાણ નથી."** આવા કિસ્સામાં માર્ગદર્શન માટે નીચે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરો :

> **"હે મારા અર્ધજાગ્રત મનની મહામતિ, જીવનમાં મારું સાચું સ્થાન મને જણાવ", દિવસમાં અવારનવાર આ પ્રાર્થના સકારાત્મક રીતે અને પ્રેમપૂર્વક મનોમન બોલો. જેમ તમે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સાથે આગળ વધશો તેમ તેમ તમને લાગણી, પૂર્વસંકેત કે વિચારના સ્વરૂપે જવાબ મળી જશે. શાંત ચિત્તમાં તે તમને સ્પષ્ટ રીતે દેખાશે.**

## બીજું પગથિયું

સફળતાનું બીજું પગથિયું છે કે તમે તમારા કામના ક્ષેત્રમાં ખાસ નિપુણતા મેળવો અને અન્ય લોકો જાણતા હોય તેના કરતાં કોઈ વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. જેમ કે, એક યુવાન રસાયણ વિજ્ઞાન (કેમેસ્ટ્રી)ના ક્ષેત્રે કામ કરવાનું પસંદ કરે છે તો તેણે આ વિજ્ઞાનની અનેક શાખાઓ પૈકી એકની પસંદગી કરવી જોઈએ. આ શાખામાં ચાલી રહેલા નવા પ્રયોગો અંગે જાણવા માટે પોતાનો સમય અને શક્તિ ફાળવવાં જોઈએ. વધુમાં પોતાના કામના ક્ષેત્રે કઈ તક રહેલી છે તે જાણવા માટેનો ઉત્સાહ પણ હોવો જોઈએ। શક્ય હોય તો, અન્ય લોકો કરતાં વધારે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. યુવાને પોતાના કામમાં તો ઉત્સાહ દેખાડવો જ જોઈએ, તે ઉપરાંત દુનિયાની સેવા કરવા માટેની તક પણ શોધતા રહેવું જોઈએ.

> **જે આપણા સર્વથી મહાન છે તેને તમારી ચાકરી કરવા દો. જે મનુષ્ય, પોતાના જીવનને ચીલાચાલુ માને છે તેના વલણમાં અને આ વાક્યમાં પ્રગટ થતા વલણમાં બહુ મોટો તફાવત છે. "ચીલાચાલુ" મોટી સફળતા નથી. મનુષ્યનું ધ્યેય ઉચ્ચ, ઉમદા અને પરમાર્થવાળું હોવું જોઈએ. અન્ય લોકોની સેવા કે મદદરૂપ થઇ રહેવાની ભાવના હોવી જોઈએ, ભલે પોતાને થોડી તકલીફ પડે!**

## ત્રીજું પગથિયું

ત્રીજું પગથિયું સૌથી મહત્ત્વનું છે. તમને ખાતરી હોવી જોઈએ કે તમે જે પણ કંઈ કરવા ઈચ્છો છો તે તમારી સફળતામાં અવરોધરૂપ બને નહીં. તમારી ઈચ્છા સ્વાર્થી નહીં પણ માનવતાવાદી હોવી જોઈએ. તમારી કામનાનો પથ એવો હોવો જોઈએ કે જેનાથી એક સંપૂર્ણ ચક્ર રચાય. એટલે કે તમારી કામના પૂર્ણ થવામાં દુનિયાને પણ કોઈક ફાયદો થાય. તેનાથી તમે જે પણ દુનિયાને આપ્યું છે તેનાથી અનેકગણું તમારી તરફ ઘોડાપૂર બનીને આવે છે. જો તમારી ઈચ્છા માત્ર તમારા લાભ માટેની જ હોય તો સંપૂર્ણ ચક્ર રચાશે નહીં અને તમારા જીવનમાં કોઈક ઉથલપાથલ થવાની શક્યતા છે. તેનાથી જીવનમાં મર્યાદાઓ અને માંદગી આવી શકે છે.

## સાચી સફળતાનું માપ

કેટલાંક લોકો કદાચ એવું કહે પણ ખરા, “પણ જેમ્સ તો તેલનો ખરાબ જથ્થો વેચીને તગડી રકમ કમાય છે.” કોઈ વ્યક્તિ થોડા સમય માટે સફળ થતો હોય તેવું લાગે પણ છેતરપિંડી કરીને મેળવેલું ધન સામાન્ય રીતે પગ કરી જાય છે અને દૂર થઇ જાય છે.

જ્યારે આપણે કોઈને લૂંટીએ છીએ ત્યારે આપણે પોતે જ લૂંટાઈ જઈએ છીએ. કારણ કે આવું અછત અને મર્યાદાથી ભરેલું માનસિક વલણ આપણા જીવનમાં પણ આવી જ તંગી અને તાણ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણને જે પ્રકારની લાગણી અને ભાવના થાય તેવી આપણી કામગીરી હોય! માણસ ભલે લખલૂટ પૈસા કમાતો હોય પણ જો આવું ધન છળકપટથી મેળવાયેલું હોય તો તેવી વ્યક્તિને સફળ ગણી શકાય નહી. માનસિક શાંતિ વગર કોઈ સફળતા મળતી નથી. જો રાત્રે ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે નહીં તો કરોડોની સંપત્તિને શું કરશો? અથવા તો માંદગીના બિછાને જ સૂવાનો વારો આવે કે ગુનાની ભાવનાથી મન ભારે હોય તો અઢળક ધનની મજા કેવી રીતે આવે?

હું લંડનમાં એક વ્યક્તિને ઓળખું છું. તેણે પોતાનાં ‘પરાક્રમો’ની વાત મને કહી હતી. તે મહાશય એક ધંધાદારી ખિસ્સાકાતરુ હતા અને લોકોના પૈસાની તફડંચી કરીને ઘણું ધન કમાયા હતા. તેની પાસે ઉનાળામાં રજા ગાળવા માટે ફ્રાન્સમાં ઘર હતું, ઇંગ્લેન્ડમાં પણ રજવાડી ઠાઠથી રહેતા હતા. પણ આવા ગોરખધંધા કરવાને કારણે તેને સતત પોલીસ દ્વારા પકડાઈ જવાનો ડર રહેતો હતો. આ ભય અને ગુનાની લાગણીને કારણે તેનું શરીર અનેક રોગોનું ઘર બની ચૂક્યું હતું. ભાઈને ખ્યાલ હતો કે પોતે ગુના કરેલા છે. આ ગુનાહિત માનસિકતાને કારણે તેને ઘણી તકલીફ પડી. આખરે, તેણે સામે ચાલીને પોતાના ગુના સ્વીકારી લીધા, જેલની સજા પણ ભોગવી. જેલમાંથી છૂટ્યા પછી તેણે માનસિક અને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન લીધું. વાલિયા લૂંટારાની માફક તેનું પણ હૃદયપરિવર્તન થઇ ગયું. એક સમયના ખિસ્સાકાતરુ ભાઈ પ્રામાણિક અને કાયદાનું પાલન કરનાર નાગરિક તરીકે જીવવા લાગ્યા. પોતાને મનગમતી પ્રવૃત્તિ શોધી કાઢી અને સુખી થયા.

**એક સફળ વ્યક્તિને પોતાનું કામ બહુ ગમે છે. આ કામ દ્વારા તે પોતાના મનની લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરે છે. સફળતા સંપત્તિની પ્રાપ્તિ કરતાં ઊંચા આદર્શોને વધારે આભારી હોય છે. જે વ્યક્તિ માનસિક અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ધરાવે છે, તેનાં ચરણોમાં દરેક પ્રકારની સફળતા આળોટતી હોય છે. આજના જમાનાના મહાન ઉદ્યોગપતિઓ અર્ધજાગ્રત મનનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને સફળતા પામ્યા છે.**

થોડાં વર્ષો અગાઉ ફ્લેગલર (હેન્રી ફ્લેગલર - 1830 થી 1913, અમેરિકાના અગ્રણી ઉદ્યોગપતિ અને સ્ટાન્ડર્ડ ઓઇલ નામની કંપનીના સ્થાપક) વિષે એક મેગેઝીનમાં લેખ છપાયો હતો. તેમાં તેમણે સ્વીકાર્યું હતું કે પોતાની, પ્રોજેક્ટ પૂર્ણ થયો છે તેવું ચિત્ર જોઈ શકવાની આવડત, સફળતાનું પાયાનું રહસ્ય છે. જેમ કે તેમના કિસ્સામાં તેમણે એક પેટ્રોલિયમના મોટા ઉદ્યોગ વિષે કલ્પના કરી, તેમાં પાટા ઉપર ટ્રેન પેટ્રોલિયમ લઇ જતી

હોય તેવું જોયું, ટ્રેનની સીટી સાંભળી, ટ્રેનનો ધૂમાડો શ્વાસમાં લીધો હોય તેવું માનસચિત્ર દોરી લીધું. તેમના આવા માનસચિત્રને સાચું માનીને અર્ધજાગ્રત મન કામે લાગી ગયું અને થોડાં વર્ષોમાં તેને સાકાર કર્યું. જો કોઈ વસ્તુ વિષે બરાબર કલ્પના કરો તો તમને ખ્યાલ પણ આવે નહીં તે રીતે તેને વાસ્તવિકતામાં બદલવા માટે જરૂરી બધી જ વસ્તુઓ તમારા સુધી પહોંચી જશે. આ અર્ધજાગ્રત મનની અદભુત શક્તિને કારણે જ શક્ય બને છે.

સફળતા વિશેનાં આ ત્રણ પગથિયાં અંગે વિચારતાં પહેલાં અર્ધજાગ્રત મનનાં રચનાત્મક પરિબળોની અગાધ શક્તિ વિષે ભૂલો નહીં. ત્રણેય પગલે આ જ શક્તિ તમારી યોજનાને સફળ કરવામાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે. તમારા વિચારો રચનાત્મક હોય, તો તે ભાવના સાથે ભળીને શ્રદ્ધા અને દ્રઢ માન્યતાને જન્મ આપે છે. મેથ્યુએ જણાવ્યું છે તેમ,

**તમારી શ્રદ્ધા પ્રમાણેનું ફળ તમને મળશે (9:29)**

તમારાં બધાં જ સપના સાકાર કરી શકવા સમર્થ એવા આ દિવ્ય પરિબળ અંગેનું જ્ઞાન તમને આત્મવિશ્વાસ અને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. તમારું કાર્યક્ષેત્ર ગમે તે હોય, તમારે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિના સિદ્ધાંતો શીખવા જોઈએ. જો તમે આવી શક્તિનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણતા હો, તમારા વિચારો યોગ્ય રીતે અભિવ્યક્ત કરતા હો અને તમારી આવડતનો અન્ય લોકોના લાભ માટે ઉપયોગ કરતા હો તો તમે સફળતાના એક્સપ્રેસ હાઇવે ઉપર પૂરઝડપે દોડી રહયા છો. જો તમે ઈશ્વરનું કોઈક કામ કરવાની ઈચ્છા ધરાવો છો અથવા તેમાં યથાશક્તિ ફાળો આપવા માંગતા હો તો, તમારી વિરુદ્ધમાં કોણ હોઈ શકે? જયારે આવી પરિસ્થિતિ હોય તો ધરતી કે આકાશમાં કોની તાકાત છે કે તમને સફળતાથી વંચિત રાખે?

## પોતાનું સપનું કેવી રીતે સાકાર બનાવ્યું

એક ફિલ્મ એક્ટરે મને કહ્યું હતું કે તેની પાસે ખાસ કોઈ શિક્ષણ હતું નહીં, પણ એક કિશોર તરીકે તેનું સપનું હતું કે પોતે ફિલ્મ સ્ટાર બને. ખેતરમાં કામ કરતા, ઘાસ કાપતાં, ગાયો ચરાવતા કે ગાયોને દોહતી વખતે પણ ફિલ્મો અંગે વિચારતો રહેતો,

> **"હું સતત એવી કલ્પના કરતો કે એક મોટા થિયેટરમાં ઝળાહળાં થતી રોશનીમાં મારું નામ છે. મેં વર્ષો સુધી આવી કલ્પના કરે રાખી અને આખરે એ દિવસ આવી ગયો કે મેં મારું નામ રોશનીથી ઝળહળતું જોયું કે જેની મેં વર્ષો સુધી કલ્પના જ કરી હતી", તેમણે ઉમેર્યું, "મને ખબર છે કે સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિને કારણે જ આટલી મોટી સફળતા મળી છે."**

## પોતાના સપનાની ફાર્મસી વાસ્તવિકતામાં બદલાઈ ગઈ

ત્રીસ વર્ષ પહેલાં હું એક યુવાન ફાર્મસીસ્ટ - ઇયાનને ઓળખાતો હતો. તે દવાના વેચાણના કમિશન પેટે અઠવાડિયાના ચાલીસ ડોલર કમાતો હતો. "પચીસ વર્ષ પછી મને પેન્શન મળશે અને હું નિવૃત્ત થઈશ."

મેં આ ઇયાનને પ્રશ્ન કર્યો 'તમે પોતાની એક દુકાન ખોલવા અંગે કેમ વિચારતા નથી? આ નોકરીમાંથી બહાર નીકળો, તમારા સપનાં ઊંચા લઇ જાઓ. તમારાં બાળકો અંગે વિચારો. કદાચ તમારા પુત્રને ડોક્ટર બનવું હોય, તમારી દીકરીને સંગીતકાર બનવાની ઈચ્છા હોય!'

તેના જવાબમાં ઇયાન નિસાસો નાખીને કહ્યું કે તેની પાસે પૂરતા નાણાં નથી. પરંતુ મારી સાથે થોડી વાતચીત કર્યા પછી ઇયાન એ વાત પ્રત્યે સભાન થઇ ગયો હતો કે પોતે જે પણ વાતને સાચી માને તે વાત હકીકત બનીને સામે આવશે.

ધ્યેય તરફનું પ્રથમ પગલું અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ પ્રત્યેની સભાનતા છે. મારી સાથે વાત કરીને ઇયાનને તેનો ખ્યાલ આવી ગયો. ઇયાનનું બીજું પગથિયું - પોતાનું સપનું અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડવા અંગેની ક્ષમતાનું હતું. તેણે પોતાના એક સ્ટોર વિષે કલ્પના કરી, તેમાં દવાની બોટલ, ખોખાં, પ્રિસ્ક્રિપ્શન, થોડા કારકુન અને દુકાનમાં ઉભેલા ગ્રાહકો જોયા. પોતાના તગડા બેન્ક બેલેન્સ વિષે વિચાર્યું અને પોતે આ કલ્પિત સ્ટોરમાં થોડું કામ પણ કર્યું. એક ફિલ્મ કલાકારની માફક તેણે પોતાની કલ્પનાની આ ફિલ્મમાં રોલ અદા કર્યો. ઈસુ કહે છે તેમ **'તમે એવું માની લો કે હું છું, અને હું તમારી સાથે જ હોઈશ'**. પછી તો રાત દિવસ, ઊઠતાં જાગતાં અને કોઈ પણ કામ કરતાં તેને પોતાની માલિકીના સ્ટોરનાં જ સપનાં જોવા લાગ્યો.

પછી બહુ રસપ્રદ ઘટનાઓ બની. ઇયાનને કોઈક કારણસર નોકરી ગુમાવવી પડી. પણ તરત જ તેને એક મોટા સ્ટોરમાં કામ મળી ગયું, તે મેનેજર બન્યો, ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ કરતાં ડીસ્ટ્રીકટ મેનેજર બની ગયો. આ દરમિયાન તેણે થોડા પૈસા બચાવ્યા, તેમાંથી એક દવાની દુકાન ખોલી. તેને નામ આપ્યું – "ડ્રિમ ફાર્મસી"!

"તે ખરેખર મારી કલ્પના પ્રમાણેનો જ સ્ટોર હતો' તેણે મને લખ્યું હતું। પોતાના ક્ષેત્રે તેણે સફળ વ્યક્તિ તરીકે નામ કાઢ્યું અને ગમતી પ્રવૃત્તિ કરવામાં જીવન વ્યતીત કર્યું.

## ધંધામાં અર્ધજાગ્રત મનનો ઉપયોગ

કેટલાંક વર્ષો પહેલાં, મેં વ્યવસાયી વ્યક્તિઓના જૂથને કલ્પના અને અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિઓ અંગે એક પ્રવચન આપ્યું હતું. તેમાં મેં એક વાત કહી હતી કે કેવી રીતે જર્મન કવિ ગોથે (જોહાન વોલ્ફગોંગ વોન ગોથે 1749 થી 1832, જર્મનીના આ મહાન સાહિત્યકાર તેમની નવલકથા, કવિતા, નાટકો વગેરે માટે બહુ વિખ્યાત છે.) જયારે પણ મુશ્કેલીમાં કે દુવિધામાં ફસાઈ જાય ત્યારે પોતાની કલ્પનાશક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરતા હતા.

તેમનું જીવનચરિત્ર લખનારા લેખકોએ પણ દર્શાવ્યું હતું કે તેઓ કલાકો સુધી કાલ્પનિક વાતો કરવા માટે એકાંતમાં રહેતા. એ પણ જાણીતી વાત છે કે તેમની ટેવ પ્રમાણે તે તેમના મિત્રો નજીકની ખુરશી પર બેઠા હોય તેવી કલ્પના કરીને વાતો કરતા! બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ગોથેને કોઈ સમસ્યા નડતી હોય તો તેઓ પોતાના મિત્ર સલાહ આપે

છે તેવી કલ્પના કરતા સાથે સાથે તેવી સંજ્ઞા અને અવાજ પણ કરતા. મિત્રો સાથેનું આવું કાલ્પનિક મિલન જાણે ખરેખર હોય તેવા જ હાવભાવ કરતા.

મારા આ પ્રવચનમાં એક શેરદલાલ (સ્ટોક બ્રોકર) પણ હાજર હતો. તેણે ગોથેની આ તરકીબ અજમાવવાનું નક્કી કર્યું. તેણે પોતાના અત્યંત ધનિક બેન્કર મિત્ર સાથે આવો કાલ્પનિક વાર્તાલાપ શરૂ કર્યો. આ બેન્કર મિત્ર શેરદલાલને તેનાં સૂચનો, શેર લે-વેચ અંગેના નિર્ણયો માટે અવારનવાર મળતો હતો, તેનો આભાર માનતો. તે આ સંવાદને, તેના મનમાં તે બરાબર ઠસી જાય નહીં ત્યાં સુધી નાટ્યાત્મક રીતે બોલતો.

શેરદલાલ ભાઈનું મનોમંથન અને નિયંત્રિત કલ્પના તેના ગ્રાહકોને રોકાણ અંગેની યોગ્ય સલાહ આપવાના ધ્યેય સાથે બંધબેસતા હતાં. તેનું મુખ્ય ધ્યેય ગ્રાહકો નાણાંનું યોગ્ય રોકાણ કરીને મહત્તમ વળતર મેળવી આપવાનું હતું. આ ભાઈને તેમાં સફળતા તો મળી એટલું જ નહીં પણ એક અગ્રણી શેર દલાલ બની ગયા અને આજે પણ અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે.

## સોળ વર્ષના યુવાને નસીબ ચમકાવ્યું

હાઈસ્કૂલમાં ભણતા એક યુવાન - રોબર્ટે મને કહ્યું હતું, "મને બહુ ખરાબ માર્ક્સ મળે છે. મારી યાદદાસ્ત ધૂંધળી થતી જાય છે. મને ખબર નથી પડતી કે શું થઇ રહ્યું છે." મેં શોધી કાઢ્યું કે બીજું કાંઈ નહી પણ રોબર્ટનું વલણ બહુ નકારાત્મક હતું. તે પોતાના અમુક શિક્ષકો અને સાથી વિદ્યાર્થીઓને ધિક્કારતો અથવા તો તેઓ પ્રત્યે સાવ શુષ્ક હતો. મેં તેને સબકોન્શિયસ માઈન્ડ વિષે અને ભણવામાં કેવી રીતે સફળતા મેળવવી તે સમજાવ્યું.

તેણે કામ શરૂ કર્યું. અમુક વાક્યોનું તે દિવસમાં કેટલીક વાર રટણ કરતો - ખાસ કરીને રાત્રે સૂતા અગાઉ અને સવારે જાગ્યા પછી! આ સમય અર્ધજાગ્રત મનમાં વિચાર કંડારી દેવાનો સર્વોત્તમ સમય હોય છે.

તેનું રટણ આ પ્રમાણે હતું,

**"મને ખ્યાલ છે કે અર્ધજાગ્રત મન યાદદાસ્તનો ભંડાર છે. મારા શિક્ષક જે કહે છે તે અને હું જે પણ વાંચું છું તે બધું સંઘરી રાખે છે. મારી સ્મૃતિ પૂર્ણ છે અને અર્ધજાગ્રત મનની અનંત મહામતિ મારે પરીક્ષા માટે જે પણ જાણવું જોઈએ તે સતત મને કહેતી રહે છે. હું પ્રેમના પ્રતીક સમાન છું અને મારા શિક્ષકો અને સાથી વિદ્યાર્થીઓ તરફ સદ્ભાવના ધરાવું છું. હું નિષ્ઠાપૂર્વક તેમના જીવનમાં સફળતાની કામના કરું છું અને તેમને શુભેચ્છા પાઠવું છું."**

હવે, રોબર્ટનું મન હળવું થયું છે, પહેલાં કરતાં વધારે જીવન માણે છે. તેના પરિણામમાં પણ ફેર પડ્યો છે. હવે તે લગભગ બધા જ વિષયોમાં અવ્વલ ક્રમ લાવે છે. તે, શિક્ષકો અને માતા પોતાને ભણવામાં સફળતા મેળવવા માટે અભિનંદન આપતા હોય તેવી કલ્પના સતત કરે છે.

## ખરીદ વેચાણના ક્ષેત્રે કેવી રીતે સફળ બનવું

**કોઈ પણ વસ્તુની ખરીદી કે વેચાણ માટે એક વાત યાદ રાખો કે તમારું જાગ્રત મન શરૂઆત કરે છે અને અર્ધજાગ્રત મન તેને વેગ આપવાનું કામ કરે છે.**

તમારે મોટર પાસેથી કામ કઢાવવા તેને સ્ટાર્ટ (શરૂઆત) કરવી પડે. પણ એક વખત શરૂ થઇ ગયા પછીની શક્તિ તેને સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડમાંથી મળતી રહે છે.

**સૌ પ્રથમ તમે સ્પષ્ટ વિચાર કે ચિત્ર આંતરમન સુધી પહોંચાડો, તેને શાંત, હળવું થવા માટે કહો અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું કહો. આ શાંત, હળવું મન અને તેવું વલણ અન્ય બાહ્ય પરિબળોને તેમજ ખોટા ખરાબ વિચારોને તમારા ધ્યેયમાં દાખલ કરતા અટકાવે છે. વધુમાં શાંત અને હળવા મન સુધી તમારો વિચાર ઝડપથી પહોંચી શકે છે.**

બીજું પગલું એ છે કે તમે ઈચ્છિત વાસ્તવિકતાની કલ્પના કરવાની શરૂઆત કરો. જેમ કે, તમે ઘર ખરીદવા માંગતા હો, તો તમારા શાંત મનમાં નીચે પ્રમાણે રટણ કરવાનું રાખોઃ ‘‘મારા અર્ધજાગ્રત મનની મહામતિ બહુ જ જ્ઞાની છે. તે મને કહી રહી છે કે મારે માટેનું આદર્શ ઘર સુંદર વાતાવરણમાં છે, બહુ મોકાની જગ્યાએ છે, મારી બધી જ જરૂરિયાતો મુજબનું છે અને મારી આવક સાથે બરાબર બંધબેસે છે. હું મારી આ વિનંતીને મારા અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડું છું. મને તેનામાં અખૂટ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ છે કે જેમ ખેડૂત જમીનમાં બીજ વાવે છે અને કુદરતી વિકાસના નિયમોમાં વિશ્વાસ રાખે છે તે જ રીતે મારી આ વિનંતી પણ ફળીભૂત થશે.”

તમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ છાપામાં જાહેરખબરના સ્વરૂપે આવી શકે છે, કોઈ મિત્રની વાત રૂપે પણ મળી શકે છે અથવા તો તમે સીધા એક ઘર તરફ દોરાઈ જાઓ કે જે તમારી બધી જ જરૂરિયાતોને અનુરૂપ હોય. તમારી પ્રાર્થનાનો ઉત્તર વિવિધ રૂપે તમને મળી શકે. જો તમે તમારા આંતરમનની કામગીરીમાં વિશ્વાસ કરતા હો તો માત્ર એટલું જ જાણવું જરૂરી છે કે જવાબ જરૂર મળશે.

## તમે તમારું ઘર, જમીન કે અન્ય કોઈ મિલકત વેચવા માગતા હો

જમીન-મકાનના દલાલો સાથેની વાતચીતમાં મેં તેમને મારું અમેરિકાના લોસ એન્જેલસના ઓર્લેન્ડો એવેન્યુ ખાતેનું મારું મકાન કેવી રીતે વેચ્યું તે કહ્યું છે. તેના ઉપરથી કેટલાય લોકોએ આ તરકીબ અજમાવીને ઝડપથી નોંધપાત્ર સફળતા મેળવી છે. મેં ઘરની બહાર આગળના બગીચામાં એક બોર્ડ લગાવ્યું હતું “માલિક દ્વારા વેચવાનું છે.” તેના એક દિવસ પછી રાત્રે સૂવા જવા અગાઉ મેં મનોમન વિચાર્યું, “જો આ ઘર વેચાઈ જશે તો તું શું કરીશ?”. મેં મારા જ સવાલનો જવાબ આપ્યો, “હું તે બોર્ડને ઉતારી લઈશ અને ગેરેજમાં મૂકી દઈશ.” મારી કલ્પનામાં મેં તે બોર્ડને જમીનમાંથી બહાર કાઢીને ઉઠાવ્યું, ખભા ઉપર મૂકીને ગેરેજ સુધી લઇ ગયો અને જમીન ઉપર મૂકતાં બોર્ડને કહ્યું, ‘હવે મારે તારી જરૂર નથી’. મને ઘરના વેચાણનો પ્રોજેક્ટ પૂરો થવાનો સંતોષ થયો.

બીજા જ દિવસે એક વ્યક્તિ 1000 ડોલર આપી ગયા અને કહેતા ગયા, "આ બોર્ડ હટાવી લો. આપણો સોદો પાકો!"

તરત જે મેં બોર્ડને જમીનમાંથી બહાર કાઢ્યું અને ગેરેજમાં મૂકી દીધું. મનની અંદર જે કલ્પના કરી હતી તે પ્રમાણે બાહ્ય ક્રિયા થઇ. જેવું અંદર છે તેવું જ બહાર છે - બાઇબલનું આ વાક્ય યથાર્થ સાબિત થયું કે,

**તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં જે છબી કંડારાયેલી છે તે જ હકીકત રૂપે તમારા વાસ્તવિક જીવનમાં પ્રગટ થાય છે. કહેવાય છે ને કે તમારું વર્તન તમારા મનનો અરીસો છે. અંદરની ક્રિયા પ્રમાણે બહારની ક્રિયા થાય છે.**

ઘર, જમીન કે અન્ય મિલકત વેચવા માટેની બીજી એક લોકપ્રિય પદ્ધતિ પણ છે. ધીમેથી, શાંતિથી અને લાગણીપૂર્વક નિર્ધાર કરો : "અનંત મહામતિ આ ઘરના ખરીદદારને મારા તરફ આકર્ષી રહી છે, આ ખરીદદાર આ ઘરમાં સમૃદ્ધિ પામવાના છે. આ ખરીદદાર અન્ય કેટલાક ઘર પણ જોશે પણ તેને મારું જ ઘર ગમે છે અને તે જ ખરીદવું છે. તેને પણ અનંત મહામતિ માર્ગદર્શન કરી રહી છે. મને ખબર છે કે આ સાચા ખરીદદાર છે, સમય યોગ્ય છે અને ભાવ પણ બરાબર જ છે. આ સોદામાં બધું જ યોગ્ય છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડની શક્તિનો પ્રવાહ હવે અમને બંનેને એકસાથે લાવવા માટે કામ કરી રહ્યા છે. આ એક દિવ્ય સંકેત છે અને મને ખાતરી છે કે તેમ થશે જ."

**હંમેશા યાદ રાખો કે તમે જે ઈચ્છો છો તે તમને પણ શોધતું જ હોય છે, અને તમારે જે પણ વેચવું હોય છે - ઘર કે મિલકત, તેને માટે કોઈક ખરીદદાર જરૂર હોય છે. તમારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો સાચી રીતે ઉપયોગ કરીને તમે, ખરીદ-વેચાણની પ્રક્રિયામાં રહેલા ચિંતા, હરીફાઈ, ઉચાટથી મનને મુક્ત કરી શકો છો.**

## પોતાને જોઈતી વસ્તુ મેળવવામાં યુવતી કેવી રીતે સફળ થઇ

એક યુવતી – ઓલિન્ડા, મારા પ્રવચન અને વર્ગમાં નિયમિત આવતી હતી. તેણીને ત્રણ બસ બદલીને આવવું પડતું હતું. દરેક વખતે પ્રવચનમાં આવવા માટે તેણીને દોઢ કલાક જેટલો સમય જતો. એક વ્યાખ્યાનમાં મેં એક યુવાનની વાત કરી કે કેવી રીતે તેણે પોતાને જોઈતી મોટરકાર મેળવી.

ઓલિન્ડાએ ઘરે પહોંચીને મારા પ્રવચનમાં કહ્યા પ્રમાણે પ્રયોગ કર્યો. નીચે તેણીના પત્રનો સારાંશ રજૂ કર્યો છે. તેમાં ઓલિન્ડાએ મેં દર્શાવેલી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કેવી રીતે કર્યો તે લખ્યું છે.

પ્રિય ડો.મર્ફી,

મને આ રીતે કેડીલેક ગાડી મળી - મારે તમારાં વ્યાખ્યાનોમાં નિયમિત આવવા માટે એક મોટરકારની જરૂર હતી. મારી કલ્પનામાં હું જાણે ખરેખર

ગાડી ચલાવતી હોઉં તેવી પ્રક્રિયા કરી. હું ગાડીના શો-રૂમ પર ગઈ અને સેલ્સમેન મને ગાડીના ટેસ્ટ-ડ્રાઈવ માટે લઇ ગયા. મેં પણ થોડી ગાડી ચલાવી. મેં મનોમન નક્કી કર્યું કે મારી પાસે કેડીલેક ગાડી જ હશે. આ નિર્ધારનું બે અઠવાડિયા સુધી અવારનવાર રટણ કર્યું. મેં એવું ચિત્ર કંડારી રાખ્યું કે હું મોટરકારમાં બેસતી હોઉં, ચલાવતી હોઉં, તેની અંદરની સજાવટનો આનંદ લેતી હોઉં વગેરે. ગયા સપ્તાહે હું તમારા પ્રવચનમાં ગાડી ચલાવીને આવી. મારા કાકા ઇંગલવુડ, કેલિફોર્નિયામાં રહેતા હતા તે ગુજરી ગયા અને તેમણે વીલમાં બધી જ મિલકત અને કેડીલેક ગાડી મારા નામે કરી હતી."

## સફળતા માટે કેટલાય અગ્રગણ્ય પદાધિકારીઓ અને ધંધાદારીઓએ અજમાવેલી યુક્તિ

કેટલાય ઉચ્ચ કક્ષાના લોકો દિવસમાં અવારનવાર, જ્યાં સુધી તેમને ખાતરી થાય નહીં કે કાર્યમાં સફળતા મળી ગઈ છે ત્યાં સુધી, 'સફળતા' શબ્દનું રટણ કરતા રહે છે. તેમને ખબર હોય છે કે સફળતાનો વિચાર માત્ર જ સફળતા માટેનાં બધાં જ તત્ત્વોને સાથે લઈને આવે છે. તેવી જ રીતે તમે પણ, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખીને 'સફળતા'ના આ મંત્રનો જાપ શરૂ કરી શકો છો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તેને સત્ય ગણી લેશે અને સફળતા તમને અચૂક વરશે.

આપણે કેટલીક વખત આપણી માન્યતાઓ, છાપ અને નિર્ધાર જાહેર કરી દઈએ છીએ. તમારા મનમાં સફળતા એટલે શું? તમારે અંગત જીવનમાં અને અન્ય લોકોના સંબંધમાં સફળ થવું છે. તમારે કાર્યક્ષેત્રે પણ ઉત્કૃષ્ટ બનવું છે. તમારે સુંદર ઘર ઉપરાંત આરામથી જીવવા માટે નાણાં જોઈએ છે. તમારે જીવનની દરેક પ્રાર્થનાને સફળ થતી જોવી છે અને અર્ધજાગ્રત મન સાથેના સંપર્કમાં પણ સફળ થવું જ છે.

તમે ધંધાદારી છો કારણ કે તમે જીવનના ધંધામાં છો. તમારી ઈચ્છા પ્રમાણેની પ્રવૃત્તિ કરીને, ઈચ્છિત વસ્તુઓ મેળવીને જીવનના ક્ષેત્રે તમે સફળ ધંધાદારી બની શકો છો. કલ્પનાશીલ બનો, સફળ પરિસ્થિતિમાં ભાગીદાર થવાની માનસિક કવાયત કરો. રોજ રાત્રે સફળતા અને સંતોષની લાગણી સાથે સૂવા જાઓ. આવી ટેવ પાડો અને આખરે તમે અર્ધજાગ્રત મનમાં સફળતાનું બીજ રોપી શકશો. તમારું જીવન સફળતા માટે છે તેવો દ્રઢ વિશ્વાસ રાખો, તે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરો. જીવનમાં અદ્‌ભુત સફળતા મળશે.



## નફાકારક વિચારો



1. સફળતા એટલે સફળ જીવન! જયારે તમે શાંત, સુખી, આનંદિત હો અને તમારી પ્રિય પ્રવૃત્તિ કરતા હો ત્યારે તમે સફળ છો.

2. તમને ગમતી પ્રવૃત્તિ કઈ છે તે શોધી કાઢો અને તે કરો. જો તમે તમારા જીવનની યોગ્ય અભિવ્યક્તિ શોધી શકો નહી તો માર્ગદર્શન મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો, કોઈક સંકેત જરૂર મળી આવશે.

3. કોઈએકક્ષેત્રમાંનિપુણતામેળવોઅનેઅન્યકરતાંથોડુંવધારેજ્ઞાનમેળવવાનોપ્રયત્નકરો.

4. સફળ વ્યક્તિ સ્વાર્થી નથી હોતી. તેની મુખ્ય કામના માનવતાની સેવા કરવાની છે.

5. માનસિક શાંતિ વગર સાચી સફળતા મળતી નથી.

6. એક સફળ વ્યક્તિ બહુ મોટી માનસિક અને આધ્યાત્મિક સમજણ ધરાવે છે.

7. જો તમે ધ્યેયને સ્પષ્ટ જોઈ શકો તો તે પ્રાપ્ત કરવા માટે જરૂરી બધું જ અર્ધજાગ્રત મનની અદ્ભુત શક્તિ ક્યાંકથી તમારા સુધી પહોંચાડી દેશે.

8. તમારા વિચાર અને ભાવનાનું મિશ્રણ એક આત્મલક્ષી માન્યતા છે. તમારી જેવી માન્યતા તેવી વાસ્તવિકતા તમારી સમક્ષ આવશે.

9. સતત એક જ કલ્પના કરતા રહેવાથી અર્ધજાગ્રત મનની ચમત્કારિક શક્તિ તેના તરફ આકર્ષાય છે.

10. જો તમે કામના ક્ષેત્રે પ્રમોશન ઇચ્છતા હો તો, તમારા સાથી કર્મચારીઓ, ઉપરી અધિકારી અને મિત્રો તમને પ્રમોશન માટે અભિનંદન આપતા હોય તેવી કલ્પના કરો. આ કલ્પના ચિત્રને આબેહૂબ અને સાચું બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો. કલ્પનામાં જ અવાજ સાંભળો, હાવભાવ જુઓ અને તેને વાસ્તવિકતા ગણો. આવું અવારનવાર કરતા રહો અને મનને આ કલ્પનાથી સતત પ્રવૃત્ત રાખો. તમને તમારી પ્રાર્થનાની જવાબ મળવાનો આનંદ મળશે.

11. તમારું અર્ધજાગ્રત મન સ્મૃતિનો ખજાનો છે. પૂર્ણ યાદશક્તિ માટે આ મંત્રનો વારંવાર જાપ કરો : “મારા અર્ધજાગ્રત મનની અનંત ચેતના, જ્યારે અને જ્યાં પણ જરૂર પડે તે બધી જ વાત મને કહી રહી છે.”

12. જો તમે ઘર કે કોઈ પણ પ્રકારની મિલકત વેચવા માગતા હો, તો ધીમેથી, શાંતિથી અને અંતરના ઊંડાણથી નિર્ધાર કરો : “અનંત મહામતિ આ ઘર કે મિલકતના ખરીદદારને મારી તરફ આકર્ષી રહી છે, જેને આ ખરીદવામાં રસ છે અને તે પછી તે સમૃદ્ધ થશે.” આવા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનના ઊંડા પ્રવાહો આ નિર્ધારને ફળીભૂત કરશે.

13. સફળતાનો સંકલ્પ તેને માટે જરૂર બધાં જ તત્ત્વો ધરાવે છે. ‘સફળતા’ શબ્દનું અવારનવાર શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી મનોમન રટણ કરો. સફળતા તમને શોધીને તમારા સુધી પહોંચી જશે.





**પ્રકરણ-૧૨**

> **અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો સચોટ ઉપયોગ સહેલાઈથી સફળતા તરફ તમને લઈ જાય છે.**

# વૈજ્ઞાનિકો પણ અર્ધજાગ્રત મનનો ઉપયોગ કરે છે

અનેક વૈજ્ઞાનિકોએ સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડની શક્તિનો અનુભવ કર્યો છે. એડિસન (થોમસ એડિસન 1847 થી 1931, અમેરિકાના મહાન વૈજ્ઞાનિક, વીજળીના બલ્બના શોધકા તેમના નામે 1093 પેટન્ટ નોંધાયેલ છે), માર્કોની (ગિલેલ્મો માર્કોની 1874 થી 1937, ઇટાલીના વૈજ્ઞાનિક, રેડિયો તરંગોની શોધ માટે જાણીતા છે), કેટરિંગ (ચાર્લ્સ કેટરિંગ, 1876 થી 1958, અમેરિકાના સંશોધક, એન્જિનિયર અને ધંધાદારી, તેમના નામે 186 પેટેન્ટ છે), પૉઇનકે (હેન્રી પૉઇનકે 1854 થી 1912, ફ્રાન્સના ગણિતશાસ્ત્રી અને ભૌતિકશાસ્ત્રી), આઈન્સ્ટાઈન (અલબર્ટ આઈન્સ્ટાઈન 1879 થી 1955) અને કેટલાય અન્ય વૈજ્ઞાનિકોએ અર્ધજાગ્રત મનનો ઉપયોગ કર્યો છે. તેનાથી તેમને અચાનક બહુ અગત્યની માહિતી વિષે ઝબકારો થયો હોય અને તેને કારણે વિજ્ઞાન કે ઉદ્યોગના ક્ષેત્રે તેમણે મોટી સિદ્ધિ હાંસલ કરી હોય એવા કિસ્સા બહુ સામાન્ય છે. સંશોધનોને અંતે જાણવા મળ્યું છે કે વૈજ્ઞાનિકો અને સંશોધકોની અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની આવડત ઉપર તેમની સફળતાનો આધાર રહેલો છે.

ફ્રેડરીક વૉન સ્ટ્રાડોનિત્ઝ (1829 થી 1896 - જર્મનીના વૈજ્ઞાનિક, મૂળ નામ ફ્રેડરીક ઓગસ્ટ કેકલ, પાછળથી ફ્રેડરીક ઓગસ્ટ કેકલ વૉન સ્ટ્રાડોનિત્ઝ તરીકે પંકાયા) વિખ્યાત રસાયણશાસ્ત્રી હતા. તેમની જીવનની એક ઘટના બહુ રસપ્રદ છે. તેમાં તેમણે અર્ધજાગ્રત મનનો ઉપયોગ કરીને એક સમસ્યાનો ઉકેલ કેવી રીતે લાવ્યા તે જાણવા જેવું છે. સ્ટ્રાડોનિત્ઝ બેન્ઝીન (C6H6) ઉપર સંશોધન કરી રહ્યા હતા અને બેન્ઝીનના બંધારણમાં  કાર્બનના છ અને હાઇડ્રોજનના છ અણુ હોય છે. આ અણુઓની શક્ય ગોઠવણી વિષે વિચારીને બેન્ઝીનના ગુણધર્મો સમજાવવા માટે ગડમથલ કરી રહ્યા હતા. ભારે મથામણ કરવા છતાં કોઈ નક્કર પરિણામ મળ્યું નહીં. થાકીને તેમણે પોતાના અર્ધજાગ્રત મનનો ઉપયોગ કર્યો. થોડા જ સમય પછી એક દિવસ લંડનમાં બસમાં બેસતી વખતે તેમને અચાનક જ ચમકારો થયો. અર્ધજાગ્રત મને તેમના પ્રશ્નનો જવાબ આપી દીધો હતો. તેમણે બેન્ઝીનના અણુની ગોળાકાર રચના (જેને બેન્ઝીન રીંગ કહે છે) અંગેની

પૂર્વધારણા બાંધીને બેન્ઝીનના ગુણધર્મો સમજાવી દીધા. અર્ધજાગ્રત મને શું કર્યું હતું - બેન્ઝીન રીંગનો વિચાર સ્ટ્રાડોનિત્ઝના મનમાં મૂકી દીધો હતો.

## વિદ્વાન વિજ્ઞાની પોતાની નવી શોધ કેવી રીતે કરતા

નિકોલા ટેસ્લા (1856 થી 1943, અમેરિકાના સંશોધક, તેમણે આજના એ.સી. કરંટ અંગે ઊંડું સંશોધન કર્યું છે. અમેરિકામાં એલન મસ્ક નામના સાહસિકે તેમના માનાર્થે પોતાની કંપનીની ઇલેક્ટ્રિક મોટરકારને ટેસ્લા નામ આપ્યું છે.) ઇલેક્ટ્રિકલ એન્જિનિયરિંગના ક્ષેત્રે એક વિદ્વાન સંશોધક હતા. તેમણે આ ક્ષેત્રે બહુ આશ્ચર્યજનક સંશોધનો કરેલાં છે. જયારે તેમના મનમાં કોઈ નવા સંશોધન માટે વિચાર આવતો ત્યારે તે અંગેની કલ્પના કરતા. તેઓ જાણતા હતા કે અર્ધજાગ્રત મન આ કલ્પનાને આગળ વધારશે અને તેમને તે વસ્તુના ઉત્પાદન માટે જરૂરી યોજના બનાવી આપશે. શક્ય તેટલા બધા જ સુધારા અંગે શાંતિથી વિચારતા પણ કોઈ ખોડને રીપેર કરવામાં સમય વ્યતીત કરતા નહી. તેમ છતાં પોતાના હાથ નીચે કામ કરતા ટેકનીશીયનોને એક સંપૂર્ણ પ્રોડક્ટની ડિઝાઇન બનાવી આપતા.

તેઓ કહેતા, "મારું બનાવેલું સાધન મારી કલ્પના પ્રમાણે અચૂક કામ કરે છે. વીસ વર્ષમાં એક પણ અપવાદની ઘટના થઇ નથી."

## એક વિખ્યાત પ્રકૃતિવાદીએ કેવી રીતે પ્રશ્ન ઉકેલ્યો

અમેરિકન પ્રોફેસર અગાસીઝ (જિન લુઈસ રોડોલ્ફ અગાસીઝ - 1807 થી 1873 - સ્વિસ અમેરિકન વૈજ્ઞાનિક) એક વિદ્વાન પ્રકૃતિવાદી હતા. તેમણે નિદ્રાવસ્થા દરમિયાન અર્ધજાગ્રત મનની અનેક પ્રવૃત્તિઓનો લાભ લીધો છે. તેમની પત્ની દ્વારા લખાયેલા જીવન વૃત્તાંતમાં નીચેની વાત નોંધવામાં આવી છે.

> "બે-ત્રણ અઠવાડિયાથી તેઓ માછલીના એક ઝાંખા અશ્મિ પર સંશોધન કરી રહ્યા હતા. તેને સમજવાની કોશિશ કરી રહ્યા હતા. આ અશ્મિ પથ્થર ઉપર સાચવી રાખવામાં આવ્યું હતું. હારી થાકીને તેમણે પોતાનું કામ થોડી વાર માટે બાજુએ મૂક્યું અને પોતાના મનમાં તે અંગે વિચારવાનું બંધ કર્યું. ટૂંક સમયમાં જ એક રાત્રે તેઓ અચાનક જાગી ગયા. તેમણે એક સપનું જોયું હતું અને ખાતરી હતી કે સપનામાં અશ્મિવાળી માછલી દેખાઈ હતી અને તેનાં લક્ષણો નજરે પડ્યાં હતાં. જાગી ગયા પછી તેમણે સપનામાં દેખાયેલી માછલી દોરવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ તેનું સ્પષ્ટ ચિત્ર દોરી શક્યા નહી. તે પેરિસના જાર્ડિન દસ પ્લાન્ટીસ (પેરિસનું બોટાનીકલ મ્યુઝિયમ) પહોંચી ગયા. ત્યાં રાખેલા અશ્મિ તરફ જોવાથી કદાચ તે માછલીનું સંપૂર્ણ ચિત્ર મનમાં ફરી ઉપસી આવે તેમ માનીને પાછા પોતાના સંશોધન પર પહોંચી ગયા! બહુ પ્રયત્ન કર્યો પણ મનમાં ચિત્ર ઝાંખું જ

રહ્યું. બીજી રાત્રે ફરી તે જ માછલી તેને સપનામાં આવી, આ વખતે થોડી વધારે સ્પષ્ટ દેખાતી હતી પણ જાગીને તેને યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો ત્યારે તે યાદદાસ્તમાંથી સરકી ગઈ હતી. આવું ફરી વખત થશે તેવી આશા રાખીને, ત્રીજી રાત્રે તેમણે પથારીની બાજુમાં એક કાગળ અને પેન્સિલ સાથે રાખ્યાં."

"ત્રીજી રાત્રે પણ તેમને એ જ સપનું આવ્યું, પહેલાં ધૂંધળી દેખાતી માછલીની છબી હવે સાવ ચોખ્ખી દેખાતી હતી. પ્રોફેસર અગાસીઝને હવે આ માછલીના તેના અભ્યાસ માટેનાં જરૂરી બધાં જ લક્ષણો સ્પષ્ટ દેખાયાં. અડધી ઊંઘમાં હોવા છતાં તેમણે અંધારામાં કાગળ અને પેન્સિલ લઈને માછલીનું ચિત્ર દોરવાનો પ્રયત્ન કર્યો. સવારે ઊઠીને કાગળમાં જોયું તો તેમને બહુ નવાઈ લાગી કે આટલા અંધારામાં પણ આવું ચિત્ર કેવી રીતે દોરાયું. તેઓ ઝડપથી તૈયાર થઈને જાર્ડિન દસ પ્લાન્ટીસ પહોંચી ગયા. પોતાના ચિત્રના આધારે તેમણે અશ્મિવાળો પથ્થર ઘસવાનું શરૂ કર્યું. તેની નીચે આ માછલીના અન્ય ભાગનું અશ્મિ છુપાયેલું હતું. જયારે ઘસવાનું કામ પૂરું થયું ત્યારે બહાર ઉપસી આવેલું અશ્મિ, ચિત્ર અને પોતાનું સપનું લગભગ સમાન હતાં!"

## એક હોશિયાર ડોક્ટરે  ડાયાબિટીસનું દર્દ મટાડયું

થોડાં વર્ષો અગાઉ મને એક મેગેઝીન તરફથી લખાણ મળ્યું હતું. તેમાં ઇન્સ્યુલિનની શોધ કેવી રીતે થઇ તે વર્ણવ્યું હતું. લખાણનો સારાંશ નીચે રજૂ કરું છું.

ચાલીસેક વર્ષ પહેલાં, કેનેડાના હોશિયાર સર્જન ડો.ફ્રેડરીક બેન્ટીંગ (સર ફ્રેડરીક ગ્રાન્ટ બેન્ટીંગ 1841 થી 1941, તેમને માત્ર 32 વર્ષની વયે મેડિસિનનું નોબલ ઇનામ મળ્યું હતું ) ડાયાબિટીસ અને તેને કારણે થતા નુકસાન ઉપર સંશોધન કરી રહ્યા હતા. તે સમયનું મેડિકલ સાયન્સ એટલું આગળ વધ્યું નહતું કે ડાયાબિટીસ જેવા રોગને નાથવાનો અકસીર ઉપાય દર્દીઓ સુધી પહોંચાડે. ડો. બેન્ટીંગે આ વિષય પર અનેક પ્રયોગો કર્યા, અનેક આંતરરાષ્ટ્રીય જર્નલ વાંચી. આખો દિવસ ખૂબ મહેનત કર્યા પછી તેઓ રાત્રે ડાયાબિટીસની દવા વિષે વિચારતા વિચારતા ઊંઘી ગયા. જયારે તેઓ નિદ્રાધીન હતા ત્યારે અર્ધજાગ્રત મને તેમને સૂચના આપી કે મરેલા કૂતરાના સ્વાદુપિંડમાંથી જે રહ્યું સહ્યું પ્રવાહી છે તે બહાર કાઢ. બસ, આ હતી ઇન્સ્યુલિનની શોધ! તેનાથી કરોડો લોકોને ડાયાબિટીસમાં રાહત મળી છે.

તમે નોંધ્યું હશે કે ડો. બેન્ટીંગ સભાનપણે  થોડા સમયથી  ઉકેલ કે રસ્તો  શોધવા માટે પ્રયત્નશીલ હતા. તેમના અર્ધજાગ્રત મને તે પ્રમાણે જવાબ આપી દીધો

એવું નથી કે તમને રાતોરાત જવાબ મળી જ જાય. થોડા સમય સુધી જવાબ મળે નહી તેવું શક્ય છે. પણ તેને કારણે નિરાશ થવાની જરૂર નથી. રોજ રાત્રે નિદ્રાધીન થતાં

અગાઉ, જાણે કે પહેલી જ વાર કહેતા હો તેમ, અર્ધજાગ્રત મનને સમસ્યા સુપ્રત કરી દો.

વિલંબનું એક કારણ એવું પણ હોઈ શકે કે તમે તેને બહુ મોટી સમસ્યા ગણતા હો. જો તમે તેને ખરેખર ગંભીર પ્રશ્ન માનતા હો તો તેનો ઉકેલ આવતા પણ વાર લાગે તે સ્વાભાવિક છે.

તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ માટે સમય અને સ્થળની કોઈ સીમા નથી. સવાલનો ઉત્તર અત્યારે હાજર છે તેવું માનીને સૂવા જાઓ. ભવિષ્યમાં જવાબની ધારણા કરો નહીં. પરિણામ મળશે જ તેવી અચલ શ્રદ્ધા રાખો. હવે આ પુસ્તકનું વાચન કર્યા પછી તો તમને ખાતરી હોવી જોઈશે કે તમારી દરેક સમસ્યા માટે તમારે લાયક બંધબેસતો ઉકેલ છે.

## એક વૈજ્ઞાનિક રશિયાના કોન્સન્ટ્રેશન કેમ્પ (યુદ્ધકેદીઓ માટેની છાવણી)માંથી ભાગ્યા

ડો. લોથક્સ વોન બ્લેન્ક-સ્મિટ નામના જર્મનીની રોકેટ સોસાયટીના સભ્ય અને ઉત્કૃષ્ટ ઇલેક્ટ્રોનિક્સ એન્જિનિયર પોતાનો, અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને રશિયાના કેદખાનામાંથી (બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન રશિયાએ જર્મની અને ઇટાલીના અનેક લોકોને યુદ્ધકેદી તરીકે પકડીને ગુલામ બનાવી રાખ્યા હતા. તેમની ઉપર ભયંકર અત્યાચાર કર્યો હતો),

નિષ્ઠુર ચોકીદારોની વચ્ચેથી મોતને હાથતાળી આપીને કેવી રીતે લોસ એન્જેલસ સુધી પહોંચી ગયા તે અનુભવ ટૂંકમાં વર્ણવતાં જણાવે છે.

> "હું રશિયામાં કોલસાની ખાણમાં કેદી હતો. મારી આજુબાજુ, જેલના પ્રાંગણમાં જ, અનેક લોકોને મરતા જોતો હતો. ક્રૂર ચોકીદારો અમારા ઉપર સતત પહેરો રાખતા, ઉદ્ધત અમલદારો, ચબરાક અને ફટાફટ નિર્ણય કરે તેવા સરકારી બાબુઓના સંકજામાં હું બરાબર સપડાયો હતો. એક ઝડપી તબીબી તપાસ પછી દરેક કેદીને કોલસાના અમુક જથ્થાનો વહીવટ કરવાનું કામ સોંપાયું હતું. મારે રોજના ત્રણસો પાઉન્ડ (લગભગ 140 કિલો) જેટલો કોલસાનો જથ્થો ખાણમાંથી ખોદી કાઢવાનો હતો. જો કોઈ કેદી પોતાના ભાગનું કામ કરી શકે નહીં તો તેને અપાતો ખોરાક ઓછો કરીને ભૂખે મારવાની સજા કરવામાં આવતી. થોડા જ સમયમાં આવા કેદીઓ સ્વર્ગે સીધાવી જતા."
>
> "મેં આ નર્કમાંથી છટકવા ઉપર ધ્યાન આપવાની શરૂઆત કરી. મને અર્ધજાગ્રત મન ઉપર વિશ્વાસ હતો કે કોઈક રીતે મને રસ્તો શોધી આપશે. જર્મનીમાં મારું ઘર નાશ પામ્યું હતું, મારો પરિવાર સાફ થઇ ગયો હતો, મારા મિત્રો અને સાથીઓ મરી ચૂક્યાં હતાં અથવા અન્ય યુદ્ધ કેદખાનામાં સબડતા હતા."
>
> "મેં મારા અર્ધજાગ્રત મનને કહ્યું કે મારે લોસ એન્જેલસ જવું છે અને તું

રસ્તો શોધી કાઢજે. મેં લોસ એન્જેલસના થોડા ફોટા જોયા હતા. અમુક રસ્તાઓ અને મકાનો બરાબર યાદ રહી ગયાં હતાં."

"રોજ દિવસ રાત હું કલ્પના કરતો કે હું લોસ એન્જેલસમાં વિલશાયર બુલેવર્ડ ઉપર એક અમેરિકી યુવતી સાથે ચાલી રહ્યો છું. હું આ યુવતીને યુદ્ધની શરૂઆત પહેલાં બર્લિનમાં મળ્યો હતો (હવે તે મારી પત્ની છે). મારી કલ્પનામાં અમે મોટા સ્ટોરની મુલાકાતે જતા, બસમાં ફરતા અને રેસ્ટોરાંમાં જમતા. રોજ રાત્રે હું મારી કાલ્પનિક ગાડી લોસ એન્જેલસના રસ્તાઓ ઉપર અચૂક ચલાવતો. મેં મારી કલ્પનાને શક્ય તેટલી વધારે વિગતવાર બનાવવાની કોશિશ કરી હતી. મારા મનમાં આ ચિત્રો, જેલના પ્રાંગણમાં રહેલાં વૃક્ષો જેટલાં સાચાં અને હકીકત બની ચૂક્યાં હતાં. આખરે મુક્તિની ઘડી આવી જ ગઈ."

"રોજ સવારે મુખ્ય ચોકીદાર, ખાણ ઉપર લઇ જતા પહેલાં, કેદીઓને એક લાઈનમાં ઊભા રાખતો અને ગણતો. તે 'એક, બે, ત્રણ... ' એવી રીતે બૂમ પાડતો, કેદીઓ એક ડગલું આગળ આવીને ઊભા રહેતા. તે દિવસે લાઈનમાં મારો નંબર સત્તરમો હતો. તેણે 'સત્તર' એવી બૂમ પાડી, હું એક ડગલું આગળ વધીને ઊભો રહ્યો. બરાબર તે જ સમયે કોઈ ઉપરી અધિકારીએ મુખ્ય ચોકીદારને બોલાવ્યો. કેદીઓ ગણવાનું કામ પડતું મૂકીને તે એકાદ મિનિટ માટે દૂર ગયો. પાછા આવીને તેણે 'સત્તર'થી ફરી ગણતરી શરૂ કરી અને મારા પછીનો કેદી સત્તરમા કેદી તરીકે એક ડગલું આગળ આવ્યો. સાંજે ખાણમાંથી પાછા ફરતી વખતે, હું ગાયબ થઇ ગયો પણ કેદીની ગણતરીમાં કોઈ તફાવત આવ્યો નહીં. મારા કેદમાંથી છટકવાની ખબર પાડવામાં થોડા દિવસ થાય તે સ્વાભાવિક હતું."

"હું આ યુદ્ધ કેદખાનામાંથી સરળતાથી બહાર નીકળી ગયો. સતત ચોવીસ કલાક ચાલતો રહ્યો, બીજા દિવસે એક વેરાન ગામમાં આરામ કર્યો. નદી-તળાવની માછલીઓ અને જંગલમાં નાનાં પ્રાણીઓને મારીને ખાઈને મેં બે-ત્રણ દિવસ કાઢ્યા. કોલસા ભરેલી પોલેન્ડ જતી ટ્રેનમાં રાત્રે મુસાફરી કરી. થોડા મિત્રોની મદદથી હું સ્વિટ્ઝર્લેન્ડના લુસર્ન શહેર પહોંચી ગયો."

"લુસર્નની પેલેસ હોટલમાં એક દિવસ એક અમેરિકી નાગરિક અને તેના પત્ની સાથે મારી મુલાકાત થઇ. વાતચીતને અંતે તે ભાઈએ મને સાન્તા મોનીકા, કેલિફોર્નિયા ખાતે આવેલા તેમના ઘરની મુલાકાત લેવાનું આમંત્રણ આપ્યું. મેં સહર્ષ સ્વીકાર્યું. હું જયારે લોસ એન્જેલસ પહોંચ્યો ત્યારે તેમનો ડ્રાઇવર મને વિલશાયર બુલેવર્ડ અને મારી કલ્પનાના અન્ય રસ્તાઓ પરથી લઇ ગયો. મારા મનમાં જે પણ બધાં મકાનોની કલ્પના

હતી તે બધાં મેં ઓળખી કાઢ્યાં. જાણે  હું અગાઉ લોસ એન્જેલસ આવી ગયો હોઉં તેવું લાગ્યું. હું મારા ધ્યેય સુધી પહોંચી ગયો હતો."

"હું અર્ધજાગ્રત મનના આ ચમત્કારને ક્યારેય ભૂલી શકીશ નહીં! સાચે જ આપણે જાણતા નથી તેવા ઉપાયો તેની પાસે છે."

## કેવી રીતે આર્કિઓલોજીસ્ટ અને પેલેન્ટોલોજિસ્ટે પુરાણકાળનાં દૃશ્યોની પુન:સ્થાપના કરી

( આર્કિઓલોજીસ્ટ - પુરાતત્ત્વવિદ્ પેલેન્ટોલોજિસ્ટ - અશ્મિઓનો અભ્યાસ કરનાર )

આ પ્રકારના વૈજ્ઞાનિકો જાણે છે કે અર્ધજાગ્રત મન પાસે અત્યાર સુધી થઇ ગયેલી દરેક ઘટનાની સ્મૃતિનો ભંડાર છે. તેઓ ભૂતકાળના અવશેષો અને અશ્મિઓનો અભ્યાસ કરે ત્યારે, તેમની કલ્પનાશક્તિને તેમનું અર્ધજાગ્રત મન તે સમયનાં દશ્યો અંગે કલ્પના કરવામાં મદદ કરે છે. સદીઓનાં વહાણાં વાયા હોવા છતાં કલ્પનાને આધારે તે સમયની પરિસ્થિતિ જીવંત થાય છે. જૂના પુરાણાં મંદિરો, તે સમયનાં વાસણો, મૂર્તિઓ, સાધનો અન્ય કારીગરીનો અભ્યાસ કરીને આ વૈજ્ઞાનિકો, ભાષાઓનો પણ વિકાસ થયો ન હોય એવા યુગ વિષે આપણને સરળતાથી સમજાવે છે. સંદેશાવ્યવહાર સંજ્ઞાઓ અને હાકોટાથી કરવામાં આવતો.

એકધ્યાન અને શિસ્તબદ્ધ રીતે કરેલી કલ્પના વૈજ્ઞાનિકોને અર્ધજાગ્રત મનની સુષુપ્ત શક્તિ સુધી દોરી જાય છે અને તેમને પુરાતન કાળના કપડાં, મંદિરો, બાગ-બગીચા, ફુવારા, તળાવ વગેરેની કલ્પના કરવા પ્રેરે છે. અશ્મિઓ ઉપર કાલ્પનિક કપડાં, ઘરેણાં અને સ્નાયુઓનું આવરણ ચડાવીને તેમને ફરી જીવંત કરે છે. ભૂતકાળની ઘટનાઓ તેમને વર્તમાનમાં આબેહુબ નજરે ચડે છે. તેનું એક કારણ એ પણ છે કે અર્ધજાગ્રત મન માટે સમય કે સ્થળનું કોઈ જ બંધન હોતું નથી. શિસ્તબદ્ધ, નિયંત્રિત અને યોગ્ય માર્ગદર્શનથી વિકસાવેલી કલ્પના દ્વારા તમે અત્યાર સુધીના બધા જ વૈજ્ઞાનિકો અને ચિંતકોની સમકક્ષ પહોંચી શકો છો.

## અર્ધજાગ્રત મન પાસેથી માર્ગદર્શન કેવી રીતે મેળવવું

જયારે તમે એવી પરિસ્થિતિ સુધી પહોંચી જાઓ કે જ્યાં તમારે કઠિન નિર્ણય કરવો પડે અથવા તો તમારી સમસ્યાનું સમાધાન દેખાતું હોય નહીં, તો તરત જ રચનાત્મક રીતે વિચારવાનું શરૂ કરી દો. જો તમે ભયભીત કે ચિંતાતુર હોઉં તો તમે વિચારી શકશો નહીં. વિચારવાની પ્રક્રિયા ભયથી મુક્ત હોવી જોઈશે.

એક સામાન્ય તરકીબ વર્ણવું છું તેનો ઉપયોગ કરીને તમે કોઈ પણ વિષય ઉપર માર્ગદર્શન મેળવી શકશો : 'મનને શાંત કરો અને શરીરને નિષ્ક્રિય કરી દો.' શરીરને હળવા થવા માટેનું સૂચન કરો, તે તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરશે. શરીર પાસે પોતાની સંકલ્પશક્તિ, કલ્પના કે જાગૃત બુદ્ધિ નથી. તમારું શરીર માન્યતાઓ અને છાપનો સંગ્રહ કરવાનું એક ભાવનાત્મક સાધન જ છે. તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, સમસ્યાના ઉકેલ તરફ

તમારા વિચારો ફોકસ કરો. તમારા જાગૃત મનથી પ્રશ્નને ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરો. એક સંપૂર્ણ ઉકેલ મળવાથી તમને કેટલો આનંદ થશે તેની કલ્પના કરો. જો અત્યારે જ તમને યોગ્ય ઉત્તર મળી જાય તો કેટલા ખુશ થઇ જાઓ તે અંગે કલ્પના કરો. તમારા જાગૃત મનને આવો આનંદ માણવા દો, ત્યાર બાદ નિદ્રાધીન થઇ જાઓ. જયારે તમે ઊઠશો ત્યારે જવાબ હશે નહીં, પણ તમે અન્ય કામમાં વ્યસ્ત થઇ જાઓ. જયારે તમે બીજા કોઈ કામમાં ગળાડૂબ હશો ત્યારે અચાનક જ તમારા મનમાં જવાબ વીજળીની જેમ ઝબૂકી ઊઠશે.

અર્ધજાગ્રત મન પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવવાનો સરળ રસ્તો જ ઉત્તમ રસ્તો છે. નીચેનું ઉદાહરણ જુઓ : એક વખત મારી એક કિંમતી વીંટી ખોવાઈ ગઈ. તે મને વારસામાં મળી હતી. મેં બહુ શોધી પણ મળી નહીં. રાત્રે મેં, હું બધા લોકો સાથે વાત કરું છું તેવી રીતે, અર્ધજાગ્રત મન સાથે વાત કરી. મેં સૂતાં પહેલાં તેને કહ્યું, “તને બધી જ જાણકારી છે. તને ખબર છે કે વીંટી ક્યાં છે. તું મને કહે કે વીંટી ક્યાં પડેલી છે.” સવારે હું ઊઠ્યો ત્યારે મને લાગ્યું કે કોઈક મને કહી રહ્યું છે “રોબર્ટને પૂછ!”

મને રોબર્ટને વીંટી અંગે પૂછવાનું અજુગતું લાગ્યું. નવ વર્ષના છોકરાને વીંટી અંગે કેવી રીતે ખબર હોય? તેમ છતાં મેં મારા અંદરના અવાજને અનુસરવાનું નક્કી કર્યું અને રોબર્ટને બોલાવીને પૂછ્યું.

રોબર્ટે કહ્યું, “અરે હા! હું મારા મિત્રો સાથે રમતો હતો ત્યારે મને જ આંગણામાંથી મળી હતી. મેં મારા રૂમમાં ટેબલના ખાનામાં મૂકી છે. મને લાગ્યું નહીં કે આ બહુ કિંમતી વસ્તુ હશે એટલે મેં તેના વિષે કોઈને કશું કહ્યું નહીં.”

**જો તમે વિશ્વાસ કરશો તો અર્ધજાગ્રત મન જરૂર તમને જવાબ આપશે.**

## પિતાનું વીલ અર્ધજાગ્રત મને શોધી આપ્યું

એક યુવાન મારા વર્ગમાં નિયમિત આવતો હતો. તેણે પોતાનો અનુભવ કહ્યો. તેના પિતાનું અવસાન થયું અને કોઈ વીલ કર્યું નહતું. પરંતુ યુવાનની બહેને જણાવ્યું કે તેમના પિતાએ તેને વીલ વિષે જણાવ્યું હતું અને એટલું પણ કહ્યું હતું કે વીલમાં બધા માટે મિલકતની યોગ્ય વહેંચણી કરી છે.

રાત્રે સૂવા જતાં અગાઉ યુવાને અર્ધજાગ્રત મનને વિનંતી કરી: “હું હવે તને વિનંતી કરું છું. તને વીલ વિષે બધી જ જાણકારી છે. તું મને તે અંગે જણાવ.” આ વિનંતી કરીને જવાબની આશા સાથે યુવાન ઊંઘી ગયો.

બીજા દિવસે સવારે યુવાનને લોસ એન્જેલસની ચોક્કસ બેન્કના સેફ ડિપોઝીટ વૉલ્ટમાં જવા માટેની પ્રબળ ઈચ્છા થઇ આવી. આ સેફ ડિપોઝીટ વૉલ્ટ તેના પિતાના નામે નોંધાયેલું હતું. આ વૉલ્ટ ખોલતાં જ બધા પ્રશ્નોનો ઉત્તર મળી ગયો.

સૂતી વખતે તમારા વિચારો તમારી અંદરની સુષુપ્ત શક્તિને જગાડી દે છે. જેમ કે, ધારણા કરો કે તમે ઘર વેચવા વિષે, અમુક શેર ખરીદવા અંગે, પાર્ટનરશીપનો ધંધો

બંધ કરવા માટે, ન્યુયોર્ક જઈને સ્થાયી થવા કે લોસ એન્જેલસમાં જ રહેવા અંગે, ચાલુ કરાર બદલીને નવો કરાર કરવા જેવા મુદ્દે વિચાર કરી રહ્યા છો અને સ્પષ્ટ જવાબ મળતો નથી; તો નીચે પ્રમાણે કરો.

એક આરામખુરશીમાં અથવા તો તમારી ઓફિસની ખુરશીમાં શાંતિથી બેસી જાઓ. યાદ રાખો કે બ્રહ્માંડમાં ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાનો નિયમ છે. તમારો વિચાર એક ક્રિયા છે. અર્ધજાગ્રત મન દ્વારા અપાતો તેનો જવાબ એક પ્રતિક્રિયા છે. સબકોન્શિયસ માઈન્ડ રિએક્ટિવ છે અને તે પ્રત્યાઘાત આપે છે, તેનો સ્વભાવ એવો જ છે. તે તમારા વિચારો અને વર્તનને વ્યાજ સાથે પરત કરે છે. તે સુસંગતતાના સિદ્ધાંતને અનુસરે છે. અર્ધજાગ્રત મન તમારા વિચારોને સુસંગત રહીને પ્રતિક્રિયા આપે છે. જો તમે સદ્‌ભાવના સાથે કોઈક કામ કરવાની ઈચ્છા ધરાવતા હો તો તમને તે પ્રમાણેનો અનુભવ થશે, યોગ્ય માર્ગદર્શન પણ મળી રહેશે.

માર્ગદર્શન મેળવવામાં તમે માત્ર શાંતિથી વિચારો કે સમસ્યાનો એવો કયો ઉકેલ છે કે જેનાથી અસહત મનની અનંત મહામતિ જાગૃત થાય અને તમારા દ્વારા વહેવા લાગે. ત્યારે પછીની તમારી ક્રિયાઓ તમારા મનમાં રહેલી સર્વજ્ઞાની અને સર્વસમર્થ શક્તિ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. તમારા નિર્ણય સાચા પડશે. તમે એવા આત્મલક્ષી મજબૂર વલણના પ્રભાવ હેઠળ હશો કે તમારા બધા જ નિર્ણય યોગ્ય જ સાબિત થશે. હું મજબૂર શબ્દ વાપરું છું કારણ કે બ્રહ્માંડના આ નિયમમાં ફરજ અને મજબૂરી રહેલાં છે.

## માર્ગદર્શનનું રહસ્ય

તમે જયારે માનસિક, સાચી લાગણી સાથે અમુક જવાબ તરફ વળી જાઓ છો તે જ માર્ગદર્શન કે સાચા નિર્ણયનું રહસ્ય છે. એટલે સુધી કે તેનાથી તમને અંદરથી જ પ્રતિસાદ મળે છે. આ ઉત્તર એક લાગણી સ્વરૂપે આવે છે, આપણી સભાનતા તરીકે વ્યક્ત થાય છે અથવા તો એવી પ્રબળ ક્રિયા થાય છે કે જેનો અંદાજ માત્ર તમને જ આવી શકે. તમે એટલે સુધી આ શક્તિનો ઉપયોગ કર્યો છે કે તે હવે તમારો ઉપયોગ કરે છે. તેથી જ જયારે તમે આત્મલક્ષી ડહાપણ અને અનુભવનો ઉપયોગ કરતા હો ત્યારે તમે ખોટું પગલું ભરી શકશો નહી કે નિષ્ફળ જઈ શકો નહીં. તમે નોંધશો કે તમારા બધા જ અનુભવો આનંદમય હોય છે અને જીવનપથ શાંત થઇ જાય છે.

### યાદ રાખવા જેવા મુદ્દા

1. યાદ રાખો કે અર્ધજાગ્રત મન વડે જ મહાન વૈજ્ઞાનિક શોધખોળ અને અન્ય અદ્‌ભુત સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થયેલ છે.

2. તમને સતાવતા સવાલના ઉકેલ તરફ જાગૃત ધ્યાન અને નિષ્ઠાપૂર્વક વિચાર કરવાથી તમારું અર્ધજાગ્રત મન બધી જ જરૂરી માહિતી ગ્રહણ કરી લે છે અને જાગ્રત મનને યોગ્ય રસ્તો શોધી આપે છે.

3. જો તમે કોઈ એક સમસ્યાને કારણે મૂંઝાયેલા હો તો તેને હેતુલક્ષી રીતે ઉકેલવાનો પ્રયન્ત કરો. બધા જ ઉપલબ્ધ સ્ત્રોત પાસેથી શક્ય તેટલી બધી જ માહિતી એકઠી કરો. આ માહિતીની છણાવટ કર્યા પછી પણ કોઈ જવાબ મળે નહીં તો રાત્રે સૂતાં અગાઉ આ સમસ્યા અને માહિતી અર્ધજાગ્રત મનને સોંપી દો. તે જરૂર જવાબ આપશે, ક્યારેય નિરાશ નહીં કરે.

4. જરૂરી નથી કે તમને રાતોરાત જવાબ મળે. પણ રોજે રોજ અર્ધજાગ્રત મનને વિનંતી કરતા રહો.

5. જો તમે એવું વિચારો કે પ્રશ્ન બહુ ગંભીર છે અને જવાબ આવતાં વાર લાગશે તો જરૂર વિલંબ થશે. તમારા અર્ધજાગ્રત મનને કોઈ સમસ્યા નડતી નથી, તેને માત્ર જવાબ અંગે સંપૂર્ણ જાણકારી છે.

6. હૈયે ધરપત રાખો કે તમારી પાસે જવાબ છે જ. તેવું માનીને જવાબનો આનંદ માણો જાણે કે વાસ્તવમાં તમને જવાબ મળી ગયો છે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તે પ્રમાણે પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરશે.

7. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસના જોરે  માનસિક ચિત્ર અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિને કારણે વાસ્તવિકતામાં બદલાઈ જાય છે. તેના ઉપર ભરોસો રાખો અને તમારા જીવનમાં ચમત્કાર સર્જાશે.

8. તમારું અર્ધજાગ્રત મન સ્મૃતિનો ભંડાર છે. તેનામાં તમારા બાળપણથી લઈને આજદિન સુધીના બધા જ અનુભવો સંગ્રહાયેલા છે.

9. વૈજ્ઞાનિકો પ્રાચીન અવશેષો, મંદિર, અશ્મિઓ ઉપર મંથન કરતા હોય છે. તેઓ સદીઓ પહેલાંના સમાજજીવનને અક્ષરશઃ જીવંત કરી શકતા હોય છે. આવું કરવામાં તેઓ અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો સહારો લે છે.

10. નિદ્રાધીન થતાં અગાઉ તમારી વિનંતીને અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડી દો. તેનામાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખો, જવાબ જરૂર મળશે. તે સર્વજ્ઞાની છે, બધું જ જોઈ શકે છે પણ તમારે તેની તાકાતમાં જરા પણ શંકા કરવી જોઈએ નહીં.

11. તમારા વિચારો એક ક્રિયા છે. તેની પ્રતિક્રિયા રૂપે જે પણ મળે છે તે તમારા અર્ધજાગ્રત મનનો પ્રતિભાવ છે. જો તમારા વિચારો સૌમ્ય હશે તો તમારી ક્રિયાઓ અને નિર્ણયો પણ સૌમ્ય જ હશે.

12. લાગણીઓ અને ભાવનાના સ્વરૂપે અર્ધજાગ્રત મન તમને માર્ગદર્શન આપે છે. ત્યાર પછી એક પ્રબળ ઈચ્છા કે જેને તમે જ અનુભવી શકો છો તમારી દોરવણી કરે છે. તે તમારા આંતર મનનો સ્પર્શ છે. તેને અનુસરો.





**પ્રકરણ-૧૩**

આ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા અથવા તો આ કારણ અને અસરનો નિયમ અફર છે અને સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડનો વિચાર ઉપરનો પ્રતિભાવ તેની પ્રતિક્રિયા છે.

# તમારું અર્ધજાગ્રત મન અને નિદ્રાનો ચમત્કાર

**તમારું અર્ધજાગ્રત મન ક્યારેય આરામ કરતું નથી કે નિદ્રાધીન થતું નથી. તે સતત કાર્યરત હોય છે, શરીરના બધાં જ અગત્યનાં કાર્યોની કામગીરીનું નિયમન કરે છે. ઊંઘ દરમિયાન જાગ્રત મન દ્વારા કોઈ દખલગીરી ન થવાને કારણે રુઝાવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બને છે. તમારી નિદ્રાવસ્થામાં અદ્‌ભુત ઉકેલ મળી જાય છે.**

તમે રોજના ચોવીસ કલાકમાંથી આશરે આઠ કલાક એટલે કે જીવનનો ત્રીજા ભાગનો સમય ઊંઘમાં વીતાવો છો. જીવનનો આ કઠોર નિયમ છે. તે પ્રાણીઓને અને વનસ્પતિજગતને એક સરખો લાગુ પડે છે. નિદ્રા એક દૈવી નિયમ છે; આપણા જીવનના કેટલાય પ્રશ્નોના ઉત્તર આપણને ગાઢ નિદ્રા દરમિયાન મળી જાય છે.

અનેક લોકોએ દલીલ કરી છે કે દિવસ દરમિયાન કામ કરીને જયારે તમે થાકી જાઓ ત્યારે તમે શરીરને આરામ આપવા માટે ઊંઘ લો છો. તેનાથી શરીરના સમારકામની પ્રક્રિયાને સરળતા રહે છે. ઊંઘ દરમિયાન કશું બંધ થઇ જતું નથી. તમારું હૃદય, ફેફસાં અને અન્ય મહત્ત્વનાં અંગો તમે નિદ્રાધીન હો ત્યારે પણ કામ કરતાં રહે છે. જો સૂતાં અગાઉ તમે કંઈ પણ ખાધું હોય તો તે પણ પચી જાય છે અને લોહીમાં શોષાઈ જાય છે. તમારી ચામડીમાંથી પરસેવો પણ નીકળે છે, નખ અને વાળની પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

## ઊંઘનું મહત્ત્વ

ડો. જ્હોન બિગેલો, ઊંઘ અંગેના નિષ્ણાત સંશોધનકર્તા હતા. તેમેણે એક પુસ્તક પણ લખ્યું છે (ડો. જ્હોન બિગેલો, ધી મિસ્ટ્રી ઓફ સ્લીપ, ન્યુયોર્ક અને લંડન, હાર્પર બ્રધર્સ, 1903). તેમણે એક પ્રયોગ દરમિયાન દર્શાવ્યું હતું કે રાત્રે મનુષ્ય જયારે નિદ્રાધીન હોય છે ત્યારે પણ એવું લાગે કે તેની આંખ, નાક અને કાનની નસો કાર્યરત હોય છે. ઉપરાંત મગજની નસ પણ સક્રિય હોય છે. તેમનું કહેવું છે કે દરેક જીવ નિદ્રા માણે છે કારણ કે તેનાથી "આપણો આત્મા તેના સર્જનહાર સાથે અમૂર્ત રીતે જોડાય છે, ઈશ્વરના

જ્ઞાન અને પૂર્વજ્ઞાનમાં ભાગીદાર બને છે." ડો. બિગેલો વધુમાં ઉમેરે છે, "મારા પ્રયોગો અને અભ્યાસના અંતે મળેલાં પરિણામોથી મારી માન્યતા મજબૂત તો થઇ જ છે કે ઊંઘનો હેતુ રોજિંદા કામકાજ અને પ્રવૃત્તિના ભારણમાંથી થોડી રાહત મળે તેવો નથી. તે ઉપરાંત મારી માન્યતા સ્પષ્ટ થઇ છે કે સપ્રમાણ અને સંપૂર્ણ આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે નિદ્રાવસ્થાના સમયગાળા કરતાં, મનુષ્યના જીવનનો કોઈ પણ સમય વધારે યોગ્ય નથી. તે દરમિયાન મનુષ્ય ભૌતિક દુનિયાથી અલિપ્ત હોય છે."

## પ્રાર્થના, ઊંઘનું એક સ્વરૂપ

તમારું જાગ્રત મન દિવસ દરમિયાન દરેક વેદના, સંઘર્ષ અને તકરાર સાથે જાણ્યે અજાણ્યે જોડાઈ જાય છે. આવી ઘટનાઓની અસરમાંથી અવારનવાર દૂર થતાં રહેવું જરૂરી બને છે. આવું કરવાથી આપણને ઇન્દ્રિયોની વાસનાથી ભરેલી હેતુલક્ષી દુનિયાથી અલગ થઇને અર્ધજાગ્રત મનની વિદ્વત્તા સાથે સંકળાવાની તક મળે છે. જીવનના દરેક તબક્કે મહામતિનું માર્ગદર્શન, શક્તિ અને મદદ મેળવીને તમે બધી જ ઉપાધિઓને કાબૂમાં લઇ શકશો અને તમારા રોજિંદા પ્રશ્નો ઉકેલી શકશો.

નિયમિતપણે આવા ઇન્દ્રિયજનીત પુરાવા, ઘોંઘાટ અને રોજિંદા જીવનની દ્વિધાઓથી દૂર થઇ જવાની ક્રિયા ઊંઘનું એક સ્વરૂપ જ છે. એટલે કે તમે સ્થૂળ દુનિયાની ગૂંચવાડાભરી વર્તણૂક પ્રત્યે બેધ્યાન થઇ જાઓ છો અને તમારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ અને જ્ઞાન સાથે જોડાઈ જાઓ છો.

## ઊંઘના અભાવ કે અનિદ્રાની ગંભીર અસર

ઊંઘના અભાવથી મનુષ્ય ચીડિયો બની જાય છે, હતાશ અને નિરાશ થઇ જાય છે. નેશનલ એસોસીએશન ફોર મેન્ટલ હેલ્થના ડો. જ્યોર્જ સ્ટીવન્સન જણાવે છે,

> **"હું માનું છું કે મનુષ્ય માટે ઓછામાં ઓછા છ કલાકની ઊંઘ, તંદુરસ્ત રહેવા માટે જરૂરી છે. મોટાભાગના લોકોને છ કલાકથી વધારે નિદ્રાની જરૂર પડે છે. જે લોકો એવું માનતા હોય કે છ કલાકથી ઓછી ઊંઘ લેવા છતાં પોતે તંદુરસ્ત રહી શકશે, તેવા લોકો પોતાની જાત સાથે છેતરપિંડી કરે છે."**

ઊંઘની પ્રક્રિયા અને તેના અભાવ ઉપર પ્રયોગો કરતા મેડિકલ રિસર્ચના વિદ્વાનો કહે છે કે હતાશા, ડિપ્રેશન કે નર્વસ બ્રેકડાઉન જેવા માનસિક રોગોમાં, ઊંઘનો સદંતર અભાવ હોવો એક મુખ્ય લક્ષણ છે. યાદ રાખો કે તમે નિદ્રાવસ્થા દરમ્યાન આધ્યાત્મિક રીતે તાજા થઇ જાઓ છો; પૂરતી ઊંઘ જીવનમાં ચેતના અને આનંદ માટે બહુ આવશ્યક છે.

## તમારી વધારે ઊંઘની જરૂર છે

રોબર્ટ ઑ'બ્રિયાન નામના લેખક, રીડર્સ ડાયજેસ્ટના તેના લેખ 'મે બી યુ નીડ

મોર સ્લીપ'માં ઊંઘ ઉપરના પોતાના પ્રયોગો વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે.

"છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી વોલ્ટર રીડ આર્મી ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ રિસર્ચ, વૉશિન્ગટન ખાતે એક પ્રયોગ ચાલી રહ્યો છે. તેમાં સોથી વધારે સૈનિક અને નાગરિક સ્વયંસેવકોએ ભાગ લીધો છે. તેમને ચારેક દિવસ સુધી જાગતા રાખવામાં આવ્યા હતા. તેમના વ્યક્તિત્વ અને વર્તણૂક માપવા  હજારો પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા હતા. આ પરીક્ષણોના પરિણામથી વૈજ્ઞાનિકોને ઊંઘના રહસ્ય વિષે બહુ ચોંકાવનારી હકીકત જાણવા મળી છે."

"હવે તેમને ખબર છે કે થાકેલું મગજ ઊંઘ માટે એટલું તલસતું હોય છે કે અમુક સમય પછી તેને માટે કોઈ પણ ભોગ આપવા તૈયાર થઇ જાય છે. માત્ર થોડા કલાકની ઊંઘ બગડવાને કારણે એક કલાકમાં ત્રણ-ચાર ઝોકાં આવવાં કે ટચુકડી નીંદર માણી લેવાની ઘટના બનવા માંડી. સામાન્ય ઊંઘ દરમિયાન આંખોની પાંપણો બંધ થઇ જાય છે અને હૃદયના ધબકારા ઓછા થઇ જાય છે. આ ઝોકાઓ દરમ્યાન પણ આવું જ થતું - માત્ર થોડી સેકંડ માટે. કેટલીક વાર આવા ઝોંકા દરમિયાન માત્ર લોકો શૂન્યમનસ્ક થઇ ગયા; કોઈક વખત તેમને વિચિત્ર તસ્વીર દેખાઈ કે ટૂંકા સપનાં આવ્યાં. જેમ જેમ ઊંઘનો અભાવ વધતો ગયો તેમ તેમ ઝોકાંની સંખ્યા વધતી ગઈ અને સમય પણ વધતો ગયો. વાવાઝોડાની વચ્ચેથી વિમાન ઉડાડવા જેવી ગંભીર કામગીરી દરમિયાન પણ તેમણે થોડી ઊંઘ ચોરી લેવાનું પસંદ કર્યું અને નાની ઊંઘ ખેંચી નાખવાની લાલચ રોકી શક્યા નહીં. આ તમારી સાથે પણ થઇ શકે છે, જે લોકોને ગાડી કે વાહન ચલાવતાં એક ઝોકું આવી જાય તેમને પૂછો!"

"અનિદ્રાની બીજી એક ચોંકાવનારી અસર હતી - કે તે મનુષ્યની યાદદાસ્ત અને સામાન્ય સમજણ ઉપર આક્રમણ કરે છે. ઊંઘથી વંચિત એવા કેટલાય સ્વયંસેવકો પોતાને કહેવામાં આવેલ કામગીરી પૂરી કરવા માટે જરૂરી માહિતી યાદ રાખી શક્યા નહીં. થોડાં પરિબળો મનમાં યાદ રાખીને કોઈ કામ પૂરું કરવાનું હોય તેવી સ્થિતિમાં તેઓ મૂંઝાઈ ગયા. જેમ કે વિમાનના પાઇલોટને પવનની દિશા, હવાની ગતિ, ઊંચાઈ અને વિમાનની ગતિ જેવાં પરિબળોને ધ્યાનમાં રાખીને વિમાનને સલામત રીતે નીચે ઉતારવું પડે છે."

## નિદ્રા થોડું ડહાપણ લાવે છે

સીલ્વી સાયમન્ડ લોસ એન્જેલસમાં રહેતી અને મારા સવારના રેડિયો પ્રવચન શૃંખલાની એક શ્રોતા હતી. સીલ્વીએ મને જણાવ્યું કે તેણીને મળે છે તેના કરતાં બમણા પગારે ન્યુયોર્કમાં બહુ ઊંચા હોદ્દાની આકર્ષક નોકરી મળે છે. તે નોકરી સ્વીકારવા અંગે મૂંઝવણમાં હતી. તેણે સૂતાં અગાઉ નીચેની પ્રાર્થના કરી:

**"મારા અર્ધજાગ્રત મનની રચનાત્મક અનંત ચેતના જાણે છે કે મારું હિત શેમાં રહેલું છે. તેનું વલણ જીવનલક્ષી હોય છે અને તે મને આશીર્વાદ આપીને કહેશે કે સાચો નિર્ણય કયો છે. મને જે ઉત્તર મળવાનો છે તેને માટે હું તેનો આભાર માનું છું."**

સીલ્વીએ હાલરડું ગાતી હોય તેમ આ પ્રાર્થના અવારનવાર ગાઈ. સવારે ઊઠી ત્યારે તેણીને સતત એવું લાગ્યું કે પોતે આ નોકરીનો અસ્વીકાર કરવો જોઈએ. સીલ્વીએ પોતાના અંતઃકરણની વાત માનીને નોકરી જતી કરી. પછી જે ઘટનાઓ થઇ તેનાથી સાબિત થઇ ગયું કે તેણીના મનની વાત સાચી હતી. જે કંપનીમાં નોકરીની ઓફર હતી તે કંપનીએ થોડા જ મહિનામાં દેવાળું ફૂંક્યું.

જાગ્રત મન, વર્તમાનની વાસ્તવિકતા પ્રમાણે, જે નિર્ણય કરે તે યોગ્ય હોય છે પણ અર્ધજાગ્રત મને પોતાના સામર્થ્ય વડે કંપનીની પરિસ્થિતિ જાણી લીધી હતી અને તે પ્રમાણે સંકેત આપ્યો.

## આફતમાંથી બચાવ

નિદ્રાવસ્થા દરમિયાન અર્ધજાગ્રત મનના પૂર્વજ્ઞાનની સૂચનાનો ઉપયોગ કરીને તમે અને તમારા પરિવારનું કેવી રીતે રક્ષણ કરી શકો તેનું એક ઉદાહરણ હું તમને આપું છું.

બીજું વિશ્વયુદ્ધ શરૂ થયું તેનાં થોડાં વર્ષો અગાઉ મને પૂર્વના એક દેશમાં નોકરી માટેની બહુ લોભામણી ઓફર મળી હતી. મેં યોગ્ય નિર્ણય કરવા માટે માર્ગદર્શન માંગવા માટે પ્રાર્થના કરી;

**"મારી અંદરની અનંત ચેતના સર્વજ્ઞ છે અને તે મને દિવ્યરૂપે સાચો નિર્ણય કહેશે. જયારે પણ તે જવાબ મારી સમક્ષ આવશે ત્યારે હું તેને ઓળખી જઈશ."**

મેં આ પ્રાર્થનાનું અવારનવાર રટણ કર્યું, સૂતાં અગાઉ હાલરડું ગાતો હોઉં તેમ તેને ગાતો. એક દિવસ ત્રણ વર્ષ પછી બનવાની ઘટનાઓનું મને સપનામાં દર્શન થયું. મારો એક જૂનો મિત્ર સપનામાં આવ્યો અને કહ્યું, 'છાપાંના મુખ્ય સમાચાર વાંચ - ક્યાંય જવાની જરૂર નથી.' સપનામાં જે છાપું દેખાયું હતું તેમાં પર્લ હાર્બરના આક્રમણ અને યુદ્ધ વિષે સમાચાર હતા. (1941માં બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન જાપાને અમેરિકાના પશ્ચિમ હવાઈ ટાપુઓમાં હોનાલુલુ પાસે પર્લ હાર્બર નામના સ્થળે અમેરિકી નૌકાદળ પર હુમલો કર્યો હતો. તેને પર્લ હાર્બરનું આક્રમણ કે પર્લ હાર્બરનું યુદ્ધ કહે છે. આ હુમલામાં અમેરિકાને ભારે નુકસાન વેઠવું પડ્યું હતું. પર્લ હાર્બરના યુદ્ધનું અન્ય મહત્ત્વ એ છે કે ઇતિહાસમાં પહેલી વાર અમેરિકાને બાહ્ય આક્રમણ સામે પોતાની સરહદની રક્ષા કરવી પડી હતી.). આ સપનામાં થયેલા અનુભવને આધારે મેં વિદેશ જવાનું માંડી વાળ્યું.

પ્રસંગોપાત, આ લેખક સપનાં જોતા હોય છે. ઉપર જણાવેલું સપનું અર્ધજાગ્રત

મનના સંકેતોનું થોડું નાટ્યાત્મક સ્વરૂપ હતું જે જેમાં મારા વિશ્વાસુ અને માનનીય મિત્રનો પ્રવેશ થયો હતો. કેટલાક લોકોને પોતાની માતા સપનામાં આવીને અમુક સૂચનાઓ આપે જેમ કે અહીંયા કે ત્યાં જવું નહીં અને ચેતવણી આપે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન જ્ઞાની છે. તેને બધી જ વાત અંગે જાણકારી હોય છે. ઘણી વખત તે તમારી સાથે વાતો પણ કરે છે જેને જાગ્રત મન તરત જ સત્ય ગણીને સ્વીકારી લે છે. કેટલીક વખત અર્ધજાગ્રત મન તમને ચેતવણી પણ આપે છે જાણે કે તમારું કોઈ સ્વજન તમને બૂમ પાડીને રસ્તા વચ્ચે જ અટકાવે! - જો તમે એક ડગલું પણ આગળ વધ્યા હોત તો બાજુના મકાનના ઉપલા માળની બારીમાંથી પડેલી કોઈક વસ્તુ તમારા માથા ઉપર પડત!

મારું અર્ધજાગ્રત મન બ્રહ્માંડ સાથે તાલમેળ ધરાવે છે. તેને જ્ઞાન હતું કે જાપાન અમેરિકા ઉપર હુમલો કરશે અને યુદ્ધ શરૂ થઇ થશે.

ડ્યુક યુનિવર્સિટીના ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ સાઇકોલોજીના વડા ડો.રહાઈને અગણિત પુરાવાઓ એકઠા કર્યા હતા જેનાથી સ્પષ્ટ સાબિત થતું હતું કે અનેક લોકો, કોઈ ઘટના બને તે પહેલાં જ, તેને જોઈ શકે છે. કેટલાક દાખલા તો એવા છે કે સપનામાં જોયેલી ઘટનાઓથી પ્રેરાઈને લીધેલા નિર્ણયને કારણે લોકો પોતે આવી દુઃખદ ઘટનાથી બચી ગયા હોય!

મેં જે સપનાની વાત કરી તે પર્લ હાર્બર આક્રમણના મુખ્ય સમાચાર ન્યુયોર્ક ટાઈમ્સમાં આવે તેના ત્રણ વર્ષ અગાઉ જોયા હતા. આ સપનાને કારણે મેં અર્ધજાગ્રત મનની વાત માનીને એશિયાના દેશો તરફ જવાનો મારો કાર્યક્રમ મુલતવી રાખ્યો તે પછી ત્રણ વર્ષે બીજા વિશ્વયુદ્ધે મારા અંતઃકરણના અવાજને સાચો સાબિત કર્યો.

## તમારું ભવિષ્ય તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં છુપાયેલું છે

યાદ રાખો કે ભવિષ્ય તમારી વિચારવાની ટેવનું પરિણામ છે. તે તમારા મનમાં જ છુપાયેલું છે. તમે તેને પ્રાર્થનાની મદદથી બદલી શકો છો. તેવી જ રીતે દેશનું ભવિષ્ય તે દેશનાં નાગરિકોના સામુહિક અર્ધજાગ્રત મનમાં છુપાયેલું છે. ઘટના બને તે અગાઉ જ મેં ન્યુયોર્કના છાપામાં મુખ્ય સમાચાર અંગેનું સપનું જોયું ત્યારે સપનું અજુગતું લાગ્યું નહી. મનમાં વિશ્વયુદ્ધ શરૂ થઇ જ ગયું હતું. આક્રમણ અંગેની યોજનાઓ અર્ધજાગ્રત મન કે બ્રહ્માંડના સામુહિક અર્ધજાગ્રત મનમાં કંડારાઈ ચૂકી હતી. આવતી કાલની ઘટનાઓ પણ તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં રહેલી હોય છે, તે જ રીતે આવતા સપ્તાહ અને આવતા મહિનામાં બનવાની ઘટનાઓ પણ નક્કી જ હોય છે. તે કોઈ ઉચ્ચ કક્ષાની કે અસાધારણ માનસિક શક્તિ ધરાવતા વ્યક્તિને સરળતાથી દેખાય છે.

જો તમે પ્રાર્થના કરો તો કોઈ આફત કે દુઃખદાયી ઘટના તમારા જીવનમાં આવી

શકે નહીં. કોઈ પણ વસ્તુ દેવ-દેવી કે અન્ય આવી શક્તિઓ વડે અગાઉથી નક્કી કે નિર્ધારિત હોતી નથી. પરંતુ તમારું માનસિક વલણ - એટલે કે તમે જે રીતે વિચારો, અનુભવો છો કે માનો છો, તે તમારી નિયતિ નક્કી કરે છે. અગાઉના પ્રકરણમાં જણાવ્યું તેમ વૈજ્ઞાનિક પ્રાર્થના વડે તમે તમારું ભવિષ્ય ઘડી શકો છો. **જેવું વાવો તેવું લણો.**

## નાનકડું ઝોકું અને 15000 ડોલર

ત્રણ ચાર વર્ષ પહેલાં મારા એક વિદ્યાર્થીએ મને છાપામાંથી એક સમાચાર કાપીને મોકલ્યા હતા. તેમાં રે હમરસ્ટ્રોમ નામના વ્યક્તિની વાત હતી. રે, પિટ્સબર્ગ ખાતે જોન્સ એન્ડ લૉલીન સ્ટીલ કોર્પોરેશનના કારખાનામાં નોકરી કરતો હતો. તેને જે સપનું આવ્યું તેને કારણે તે 15000 ડોલર કમાયો.

છાપાંના તે લેખ પ્રમાણે, સ્ટીલના કારખાનામાં એક ખરાબ થઇ ગયેલી સ્વિચને કારણે લોખંડના સળિયાઓને ઠંડા પાડવાની પ્રક્રિયા અટકી પડતી હતી. મિલના એન્જિનિયરોએ અગિયાર બાર વખત તે સ્વિચને સરખી કરવાના પ્રયત્નો કર્યા પણ બધા જ નિષ્ફળ ગયા.

હમરસ્ટ્રોમે આ અંગે વિચાર્યું અને નવી કોઈક રીતે પ્રશ્ન ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ તેમાં પણ સફળતા મળતી દેખાઈ નહીં. એક દિવસ બપોરે રેએ  જમીને કામ ઉપર ચડતા અગાઉ થોડો આરામ કરવાનું નક્કી કર્યું. તે આ સ્વિચની સમસ્યાના ઉકેલ અંગે વિચારતો હતો. વિચારતાં વિચારતાં તે ઝોકે ચડી ગયો. સપનામાં તેણે સ્વિચ માટેની એક સંપૂર્ણ અને ખામીરહિત ડિઝાઇન જોઈ. બસ! ઊઠીને તેણે સપનામાં જોયેલી ડિઝાઇન પ્રમાણે એક યોજના બનાવી. સમસ્યાનો ઉકેલ મળી ગયો હતો.

નવી ડિઝાઇનની કદર કરીને કંપનીએ રેને 15000 ડોલરનું ઇનામ આપ્યું. જોન્સ એન્ડ લૉલીન સ્ટીલ કોર્પોરેશને કોઈ પણ કર્મચારીને એક નવા આઈડિયા માટે આટલું મોટું ઇનામ આપ્યું નહતું.

## એક વિખ્યાત પ્રોફેસરે નિદ્રામાં પોતાનો પ્રશ્ન હલ કર્યો

ડો. એચ વી હેલ્પરેચ, યુનિવર્સિટી ઓફ પેન્સિલવેનિયા ખાતે પ્રાચીન મધ્યપૂર્વના ઇતિહાસના પ્રોફેસર હતા. તેમણે પોતાનો અનુભવ લખ્યો છે. “એક શનિવારે સાંજે હું અકીકના બે ટુકડાઓ ઉપરની માહિતી ઉકેલી તેનું અર્થઘટન કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો. આ અવશેષો પ્રાચીનકાળના બેબીલોનના (આજના ઈરાન / ઇરાકનો પ્રદેશ) કોઈ નાગરિકની વીંટીના ભાગ હોવાનું માનવામાં આવતું હતું.”

“લગભગ મધરાત સુધી મથ્યા પછી અને થાકીને હું સૂઈ ગયો. મને બહુ વિશિષ્ટ સપનું આવ્યું : નિપ્પુર (તે સમયનું મેસોપોટેમીયાનું એક શહેર)નો ઊંચો પાતળો ચાલીસેક વર્ષની ઉંમરનો પાદરી મને મંદિરના છૂપા ખજાના તરફ દોરી જાય છે, તે અંધારિયો અને નીચી છતવાળો ઓરડો હતો. તેમાં અકીક અને નીલમણિના ટુકડાઓ વેરણછેરણ

પડ્યા હતા. તેણે મને સંબોધીને કહ્યું, “તારી પાસે જે બે ટુકડાઓ છે અને તેના વિષે તેં પૃષ્ઠ 22 અને 26માં પણ ઉપર જૂદું જૂદું વર્ણન કર્યું છે તે હકીકતમાં કોઈ વીંટીના ભાગ નથી. પણ એક મોટા કડાના જ બે ભાગ છે. પહેલી બે વીંટી ઈશ્વરની મૂર્તિને કાનમાં કડાંરૂપે ભેટ આપવામાં આવતી. તારી પાસેના ટુકડા આ એક કડાનો ભાગ છે. તું તે બંનેને સાથે રાખીને ચકાસી જો પછી જ તને મારા શબ્દોમાં વિશ્વાસ બેસશે.”

“હું સફાળો જાગી ગયો. મેં બંને ટુકડાઓની ફરીથી ચકાસણી કરી અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મને સપનાની વાત સાચી લાગી. સમસ્યાનું સમાધાન થઇ ગયું હતું.”

આ ઘટના સર્વજ્ઞાની અર્ધજાગ્રત મનની રચનાત્મક અભિવ્યક્તિનું સ્પષ્ટ ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે.

## પ્રખ્યાત લેખક નિદ્રાધીન હતા ત્યારે અર્ધજાગ્રત મને કામ કર્યું અને સમસ્યાનો ઉકેલ મળ્યો

રોબર્ટ લુઈસ સ્ટીવન્સન (1850 થી 1894) એક પ્રખ્યાત લેખક હતા. તેમના એક પુસ્તક ‘એક્રોસ ધી પ્લેઇન્સ’માં સપનાઓ માટે એક આખું પ્રકરણ લખે છે. તેઓ પોતે અવારનવાર સપના જોતાં અને દરેક રાત્રે સૂતા અગાઉ અર્ધજાગ્રત મનને સૂચના આપવાની તેમની આદત હતી. પોતાની નિદ્રાવસ્થા દરમિયાન અર્ધજાગ્રત મનને નવી વાર્તાઓ સુઝાડવા માટે વિનંતી કરતા. જેમકે, સ્ટીવન્સનના બેન્ક બેલેન્સનું તળિયું દેખાઈ ગયું હોય તો તે પોતાના અર્ધજાગ્રત મનને આવું કંઈક કહેતા, “મને એક સરસ રોમાંચક નવલકથા આપ કે જે ચપોચપ વેચાઈ જાય અને તેનાથી નફો થાય.” તેમનું અર્ધજાગ્રત મન બહુ અદ્‌ભુત પ્રતિસાદ આપતું.

સ્ટીવન્સન કહે છે, “અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિની ઉદ્યમી ચેતના (મહામતિ અને અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ, સ્ટીવન્સન તેમને ઉદ્યમી રાક્ષસો કહેતા) મને ટુકડે ટુકડે વાર્તા કહે છે અને હું વાર્તાકાર હોવા છતાં મને વાર્તાની દિશા અંગે અજાણતા હોય છે.” તેમણે ઉમેર્યું : “મારા કામનો જે ભાગ હું જાગ્રત અવસ્થામાં કરું છું તે હકીકતમાં મારો નથી. પણ આ ઉદ્યમી રાક્ષસોનો તેમાં પણ હાથ રહેલો છે.” તેઓ નિદ્રા અવસ્થામાં આ કાર્ય મારા માટે કરતા હોય છે.

## શાંતિથી સૂઓ અને આનંદમાં ઊઠો

જેમને અનિદ્રાનો રોગ છે તેવા લોકો માટે નીચેની પ્રાર્થના બહુ અસરકારક છે. રોજ રાત્રે સૂતાં અગાઉ તેનું શાંતિથી ધીમેથી અને પ્રેમપૂર્વક રટણ કરો :

**“મારા પગના અંગુઠાઓ હળવા તણાવરહિત થઇ ગયા છે, મારા પગની ઘૂંટી, પેટના સ્નાયુઓ, હૃદય, ફેફસાં, હાથ-પગ, ગળું વગેરે તણાવમુક્ત (રિલેક્સડ) થઇ ગયાં છે, મન શાંત છે, ચહેરા ઉપર પણ શાંતિ છે, આંખો આરામ કરે છે. મારું મગજ અને શરીર વિશ્રામ કરે છે.**

**હું બધાને સંપૂર્ણપણે માફી આપી દઉં છું, હું દરેક માટે શાંતિ, સ્વાસ્થ્ય અને સુમેળની શુભેચ્છા અને જીવનના બધા જ આશીર્વાદ પાઠવું છું. હું શાંત છું, સ્વસ્થ અને ગંભીર છું. હું સુરક્ષિત છું અને કોઈ ચિંતા નથી. મને જેમ જેમ દિવ્યતાની હાજરીનો અનુભવ થાય છે તેમ તેમ શરીરની સ્થિરતા અને માનસિક શાંતિમાં વધારો થાય છે. હું જાણું છું કે જીવનનું આ જ્ઞાન અને પ્રેમ મને શાતા આપે છે. મને રોગમુક્ત કરી આનંદથી પ્રફુલ્લિત કરે છે. હું મારી જાતને દિવ્ય પ્રેમના દરિયામાં ડુબાડી દઉં છું અને બધા જ માટે સદ્‌ભાવના લઈને નિદ્રાધીન થાઉં છું. આખી રાત દરમિયાન શાંતિ મારી સાથે રહેશે અને સવારે હું ચેતના અને પ્રેમથી છલકાઈ જઈશ. પ્રેમનું વર્તુળ મારી આસપાસ દોરાઈ ગયું છે. મને કોઈ અનિષ્ટ તત્ત્વનો ભય નથી, ઈશ્વર મારી સાથે જ છે, હું શાંતિથી નિદ્રા માણું છું, હું આનંદથી ઊઠીશ અને તેનામાં (ઈશ્વરમાં) જ હું જીવું છું, આગળ વધુ છું અને મારું જીવન વ્યતીત કરું છું.”**



## ઘસઘસાટ ઊંઘ મેળવવાનાં સાધનો

1. જો તમે અમુક ચોક્કસ સમયે ઊઠવા માટે કટિબદ્ધ હો તો તમારા અર્ધજાગ્રત મનને સૂચવો કે તમારે કેટલા વાગ્યે ઊઠવું છે, અને તે તમને જગાડશે. તેને કોઈ ઘડિયાળની જરૂર નથી. તમને મૂંઝવતા બધા જ સવાલો માટે આવું કરો. તમારા અર્ધજાગ્રત મન માટે કોઈ વસ્તુ મુશ્કેલ નથી.

2. તમારું અર્ધજાગ્રત મન ક્યારેય સૂતું નથી. તે સતત કાર્યરત રહે છે. તે શરીરનાં બધાં જ મહત્ત્વનાં અંગોની કાર્યવાહીનું નિયંત્રણ કરે છે. રોજ રાત્રે સૂતાં અગાઉ અન્ય લોકોને અને પોતાની જાતને માફ કરી દો, તમને ધાર્યા કરતાં વધારે ઝડપથી રાહત મળશે.

3. તમે નિદ્રાધીન હો છો ત્યારે પણ તમને સપનામાં માર્ગદર્શન મળતું હોય છે. સવારે જયારે તમે તાજામાજા અને સ્ફૂર્તિલા થઈને ઊઠ્યા હો ત્યારે તંદુરસ્તીના પ્રવાહો સારી રીતે વહેતા હોય છે તેમાં તમે નવપ્રફુલ્લિત થઈ ફરી ચેતનવંતા થઈ જાવ છો.

4. જયારે દિવસ દરમિયાન કોઈ વિખવાદ કે કજિયાથી ત્રાસી ગયા હોય ત્યારે તમારું મન શાંત કરો, અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલા જ્ઞાન અને વિદ્વત્તાનો વિચાર કરો. તે તમને મદદ કરવા આતુર હોય છે. તેનાથી તમને શાંતિ, તાકાત અને વિશ્વાસ પ્રાપ્ત થશે.

5. મનની શાંતિ અને શરીરની તંદુરસ્તી માટે ઊંઘ જરૂરી છે. ઊંઘનો અભાવ

ચીડિયાપણું, હતાશા અને માનસિક અવ્યવસ્થાનું કારણ બની શકે છે. તમારે આઠ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ.

---

6. મેડિકલ સાયન્સ ક્ષેત્રે સંશોધન કરતા લોકો દર્શાવે છે અનિદ્રા માનસિક રોગોનું એક લક્ષણ છે.

---

7. તમે નિદ્રાવસ્થા દરમિયાન આધ્યાત્મિક રીતે ઉત્સાહિત થઇ જાઓ છો. પૂરતી ઊંઘ જીવનમાં આનંદ અને ચેતના માટે આવશ્યક પરિબળ છે.

---

8. તમારું થાકેલું મગજ ઊંઘ માટે વલખાં મારે છે. એટલે સુધી કે તે થોડી ઊંઘ મેળવવા માટે બધું જ કુરબાન કરવા તૈયાર હોય છે. કેટલાય લોકો ગાડી કે ભારે વાહન ચલાવતાં ચલાવતાં ઝોકું ખાઈ લે છે તે આ હકીકત સાબિત કરે છે.

---

9. ઓછી ઊંઘથી પીડાતાં અનેક લોકોની સ્મૃતિ ઝાંખી હોય છે. તેઓ યોગ્ય સમન્વય કે સંકલન કરી શકતાં નથી. તેઓ મુંઝાયેલા, ગૂંચવાયેલા અને અવ્યવસ્થિત હોય છે માટે અગત્યના નિર્ણયો પૂરતી ઊંઘ પછી લેશો તો પરિણામ હકારાત્મક હશે.

---

10. નિદ્રા, યોગ્ય માર્ગદર્શન મેળવવામાં કારણભૂત હોય છે. ઊંઘતાં અગાઉ, તમારા અર્ધજાગ્રત મનની અનંત મહામતિનું રટણ કરો અને હકારાત્મક રીતે તમારું માર્ગદર્શન કરવા માટે પ્રાર્થના કરો. પછી જુઓ, તમને કેવાં અદ્‌ભુત પરિણામ મળે છે.

---

11. તમારા અર્ધજાગ્રત મન ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખો. તેનું વલણ જીવનલક્ષી છે તે યાદ રાખો. પ્રસંગોપાત તે તમને સપનાના દશ્ય રૂપે જવાબ આપે છે. જે રીતે આ પુસ્તકના લેખકને ચેતવણી મળી ગઈ હતી તેમ તમને પણ સપનામાં ભાવિની ઘટનાનો અણસાર મળી શકે છે.

---

12. તમારું ભવિષ્ય તમારા મનમાં રહેલું છે, તે તમારા વિચારો અને માન્યતાઓ પર આધારિત છે. અનંત મહામતિ તમારું માર્ગદર્શન કરી રહી છે અને તે જે કરે છે તેમાં તમારું હિત રહેલું છે. તેમાં શ્રદ્ધા રાખો અને તેને સ્વીકારો. આશાસ્પદ બનો કે ઉત્તમ પરિણામ તમને મળવાની તૈયારીમાં છે.

---

13. જો તમે એક નવલકથા, નાટક કે પુસ્તક લખતા હો અથવા તો કોઈ નવી શોધખોળ ઉપર કામ કરતા હો તો રાત્રે તમારા અર્ધજાગ્રત મન સાથે વાત કરો. તેનું જ્ઞાન, વિદ્યત્તા અને શક્તિ તમને દિશાસૂચન કરે, દોરવણી કરે અને સમયાંતરે નવલકથા, નાટક, પુસ્તક કે નવા ઉકેલ માટે મદદ કરે તેવી પ્રાર્થના કરો. આવી પ્રાર્થના તમારા જીવનમાં ચમત્કાર સર્જી શકે છે.





**પ્રકરણ-૧૪**

> એકબીજા પ્રત્યે પ્રેમ, શાંતિ અને સદ્‌ભાવના દર્શાવો. આ લાગણીઓ અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી જાય છે. તેને કારણે વિશ્વાસ, મમતા અને માન વધે છે. એકસાથે પ્રાર્થના કરો તો એકસાથે જીવી શકશો. વૈજ્ઞાનિક રીતે કરેલ પ્રાર્થના બધા જ પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવે છે.

# અર્ધજાગ્રત મન અને લગ્નજીવનની સમસ્યાઓ

મનની શક્તિની અને તેની કામગીરી વિષેનું અજ્ઞાન લગ્નજીવનમાં પણ સંકટ ઊભાં કરી શકે છે. જો બંને જણ મનની કામગીરીને લગતા નિયમોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે તો, પતિ -પત્ની વચ્ચેનું ઘર્ષણ નિવારી શકાય છે. સાથે પ્રાર્થના કરીને બંને વ્યક્તિઓ સાથે રહી શકે છે. દિવ્ય સિદ્ધાંતોનું ચિંતન, જીવનના નિયમોનો અભ્યાસ, જીવનના હેતુ અને યોજના અંગેની પારસ્પરિક સમજણ અને વ્યક્તિગત સ્વાતંત્ર્યની મઝા લગ્નજીવનમાં સુમેળ લાવી શકે છે, મધુરતા લાવી શકે છે અને બંને વ્યક્તિઓમાં ઐક્ય સધાય છે.

છૂટાછેડા અટકાવવાનો ઉત્તમ સમય લગ્ન પહેલાંનો સમય છે! ખરાબ દામ્પત્યજીવનમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન એટલે અલગ થવાની પ્રક્રિયા અયોગ્ય નથી પણ આવી કડવી પરિસ્થિતિમાં સપડાઈ શું કામ જવું પડે? લગ્નજીવનની સમસ્યાઓ પાછળનાં સાચાં કારણો કયાં છે તે જાણવું શું જરૂરી નથી? બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઝઘડાના મૂળ સુધી જવું વધારે આવશ્યક નથી?

સ્ત્રી-પુરુષોને લગતા અન્ય પ્રશ્નોની માફક છૂટાછેડા, વિચ્છેદ, અમાન્ય લગ્ન અને બેસુમાર મુકદ્દમા વગેરે વિટમ્બણાઓનો સીધો સંબંધ જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનની કાર્યવાહી અને તેમના આંતરિક સંબંધો વિષેની અજ્ઞાનતા સાથે છે.

## લગ્નનો અર્થ

વિવાહને સાચા અર્થમાં માણવા માટે અધ્યાત્મનો આધાર લેવો જરૂરી છે. હૃદયનો, બે વ્યક્તિના જોડાણમાં મુખ્ય ફાળો છે; કારણ કે હૃદય જ પ્રેમથી છલકાતો પ્યાલો છે. પ્રામાણિકતા, નિષ્ઠા, દયા અને એકરૂપતા પણ પ્રેમનાં વિવિધ સ્વરૂપો છે. બંને ભાગીદારો એકબીજા પ્રત્યે સંપૂર્ણ પ્રામાણિક અને નિષ્ઠાવાન હોવા જોઈએ. કોઈ વ્યક્તિ ધનની લાલસાને કારણે, સામાજિક મોભાને કારણે કે પોતાના અહંકારના સંતોષ માટે લગ્ન કરે તો તે સાચાં લગ્ન નથી, કારણકે આવી પરિસ્થિતિ સુરક્ષા, પ્રામાણિકતા અને સાચા પ્રેમના અભાવનો નિર્દેશ કરે છે. આવા લગ્ન એક તમાશો છે, છેતરપિંડી છે અને ધૂમ્રપટલ છે.

જ્યારે કોઈ સ્ત્રી કહે કે,

"હું કામ કરીને થાકી ગઈ છું; મારે સુરક્ષા મેળવવા માટે લગ્ન કરવાં છે", ત્યારે તેની ધારણા ખોટી છે. તેણી મનના સિદ્ધાંતોનો સાચી રીતે ઉપયોગ કરતી નથી. તેની સુરક્ષાનો આધાર જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચેના વ્યવહાર ઉપર આધારિત છે.

**ઉદાહરણ તરીકે,** જો તે સ્ત્રી આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરે તેને ક્યારેય સમૃદ્ધિ કે સ્વાસ્થ્યની ઊણપ નહી આવે. સ્ત્રીની સમૃદ્ધિ તેના પતિ, પિતા કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ વગર પણ તેના સુધી પહોંચી શકે છે.

સ્ત્રી પોતાના સ્વાસ્થ્ય, શાંતિ, આનંદ, પ્રેરણા, માર્ગદર્શન, પ્રેમ, સુરક્ષા, સુખ કે અન્ય દુન્યવી વસ્તુઓ માટે તેના પતિ ઉપર આધારિત નથી. આપણી સુરક્ષા, મનની શાંતિ આપણા જ મનની શક્તિ અંગેના જ્ઞાનથી અને મનના સિદ્ધાંતોના રચનાત્મક ઉપયોગથી આવે છે.

## આદર્શ પતિને કેવી રીતે આકર્ષવો (મેળવવો)

અગાઉના પ્રકરણોના અભ્યાસ પછી હવે તમને અર્ધજાગ્રત મન કેવી રીતે કામ કરે છે તેની જાણકારી છે જ! તમને ખ્યાલ છે કે તમે તેના ઉપર જેવી છાપ પાડો તેવો અનુભવ તમને થાય. હજી પણ, જીવનસાથીમાં તમે ઇચ્છતા હો તેવાં લક્ષણો હોય તે અંગે અર્ધજાગ્રત મન ઉપર પ્રભાવ પાડી શકો છો.

નીચે જણાવેલી ટેકનીક ઉત્તમ છે : રાત્રે આરામખુરશીમાં બેસી જાઓ, આંખો બંધ કરો, જે થતું હોય તેનાથી માનસિક રીતે દૂર થઇ જાઓ, તમારું મન શાંત કરો, શરીરને તણાવમુક્ત બનાવો, વિચારો ધીમા કરો. મગજને નિષ્ક્રિય થવા દો. તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડ સાથે વાતે વળગો, તેને કહો કે

"હું હવે મારા જીવનસાથીને મારા તરફ આકર્ષિત કરું છું, તેની હાજરીનો અનુભવ કરું છું તે પ્રામાણિક છે, નિષ્ઠાવાન છે, વફાદાર, વિશ્વાસુ, શાંત, સુખી અને સમૃદ્ધ છે. હું તેનાં આ લક્ષણોની પ્રશંસા કરું છું અને આ બધાં જ મારા મનમાં ઊંડે ઊતરી રહ્યાં છે. હું જેમ જેમ આ વિષે ચિંતન કરું છું તેમ તેમ તે મારા ચરિત્રમાં પણ આવતાં જાય છે અને તેમાં અર્ધજાગ્રત રીતે મારા જાગ્રત મન સાથે સુમેળ કરી મારી સાથે એકાકાર થઈ જાય છે."

"હું જાણું છું કે આકર્ષણનો નિયમ અનિવાર્ય છે. હું મારા અર્ધજાગ્રત મનની માન્યતાઓ પ્રમાણે મારે લાયક પુરુષને મારા તરફ આવવા માટેના સંજોગોની રચના કરી આકર્ષું છું."

"મને ખ્યાલ છે કે મારે તેની શાંતિ અને સુખમાં કેવી રીતે ફાળો આપવો. તે મારા સિદ્ધાંતોને પ્રેમ કરે છે અને હું તેના સિદ્ધાંતોને પ્રેમ કરું છું. અમે

બંને એકબીજામાં કોઈ ફેરફાર ઇચ્છતાં નથી. અમારી વચ્ચે  પરસ્પરનો પ્રેમ  છે, સ્વતંત્રતા અને માન છે."

આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરવાથી તે વિચાર તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં ગોઠવાઈ જશે. તે પછી તમે ઈચ્છિત લક્ષણો ધરાવતા પુરુષને તમારી તરફ આકર્ષિત થવાનો આનંદ મેળવો. તમારી સુષુપ્ત ચેતના, અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિના અનિવાર્ય અને સચોટ પ્રવાહોના નિયમ અનુસાર તમારા મિલનનો રસ્તો કોઈક રીતે શોધી આપશે. તમારો ઉત્કૃષ્ટ પ્રેમ, નિષ્ઠા અને સહકાર પ્રગટ કરવાની ઈચ્છા પ્રબળ બનાવો. અર્ધજાગ્રત મન પાસે જે પ્રેમની ભેટ મળવા માટેની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી હતી તે મેળવવા માટે આશાસ્પદ રહો.

## આદર્શ પત્નીને કેવી રીતે આકર્ષવી (મેળવવી)

નીચે પ્રમાણે નિર્ધાર કરો :

"હું હવે મારે લાયક સ્ત્રીને મારા તરફ આકર્ષિત કરી રહ્યો છું. આ સ્ત્રી મારી સાથે સંપૂર્ણ તાલમેળ રાખશે. આ એક દૈવી પ્રેમ છે તે મારી સાથે બરાબર બંધબેસે તેવી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ દ્વારા મારી તરફ વહી રહ્યો છે. હું જાણું છું કે હું આ સ્ત્રીને પ્રેમ, પ્રકાશ, શાંતિ અને આનંદ આપી શકું છું. હું માનું છું અને અનુભવું છું કે હું આ સ્ત્રીના જીવનને સંપૂર્ણ,  હર્યુંભર્યું અને અદ્ભુત બનાવી શકું છું."

"હું મારા અર્ધજાગ્રત મનને હુકમ કરું છું કે આ સ્ત્રી નીચે પ્રમાણેની લાક્ષણિકતાઓ ધરાવતી હોયઃ તે આધ્યાત્મિક હોય, વફાદાર, વિશ્વાસુ અને સત્યનિષ્ઠ હોય. તે સદ્ભાવનાવાળી, શાંત અને સુખી હોય. અમે એકબીજા પ્રત્યે અનિવાર્યપણે આકર્ષિત થયાં છીએ. પ્રેમ, સૌંદર્ય અને સત્યને લગતી વાતોનો જ મને અનુભવ થશે. હું મારી આદર્શ જીવનસંગિનીને સ્વીકારું છું."

જીવનસંગિનીમાં ગમતાં લક્ષણો વિષે તમે પ્રેમથી અને શાંત ચિત્તે જેમ જેમ વિચારતા જશો તેમ તમે પત્ની વિષે મનમાં છબી ઊભી કરી દેશો. અર્ધજાગ્રત મનના ગૂઢ પ્રવાહો તમને બંનેને એક દિવ્ય હુકમ પ્રમાણે મેળવી આપશે.

## ત્રીજી વખત ભૂલો કરવાની જરૂર જ નહતી

હમણાં, ન્યુયોર્ક વિસ્તારમાં રહેતી એક શિક્ષિકા - એલિઝાબેથે મને કહ્યું, "મેં ત્રણ વખત લગ્ન કર્યાં છે અને મારા ત્રણેય પતિઓ નિષ્ક્રિય, નમાલા અને દરેક નિર્ણય માટે મારા ઉપર આધાર રાખવાવાળા વ્યક્તિઓ હતા. આવા પુરુષોને હું શા માટે મારી તરફ કેમ આકર્ષિત કરું છું?"

મેં તેને પૂછ્યું કે તેણીનો બીજો પતિ નામર્દ છે તેવી તેણીને જાણ હતી કે કેમ. એલિઝાબેથે જવાબ આપ્યો,

"જરા પણ નહીં! જો મને ખબર હોત, તો મેં તેની સાથે લગ્ન જ ન કર્યા હોત!". એવું જણાઈ આવતું હતું કે આ શિક્ષિકા બહેને પોતાની પહેલી ભૂલમાંથી કોઈ બોધપાઠ શીખ્યો નથી. સમસ્યા પોતાના વ્યક્તિત્વમાં જ હતી. એલિઝાબેથ પોતે જ પુરુષ જેવાં લક્ષણો ધરાવતી હતી, બહુ જ પ્રભુત્વ જમાવતી હતી અને અજાણપણે જ એવા વ્યક્તિની કામના રાખતી હતી કે જે પોતાનો કહ્યો બોલ ઉપાડે અને પોતાને જ ઘર-પરિવારનો એકહથ્થુ વહીવટ કરવા દે. આ અર્ધજાગ્રત કારણ હતું, અને એલિઝાબેથના મનમાં આવા જ પુરુષોની છબી અંકિત થયેલી હતી તેથી તેને એવા જ પતિ મળતા હતા. આવું માનસિક વલણ બદલવા માટે તેણે પ્રાર્થનાનો ઉપયોગ કરતાં શીખવું પડયું.

## શિક્ષિકાએ નકારાત્મક વલણ બદલ્યું

ઉપરના કિસ્સામાં જે એલિઝાબેથનો ઉલ્લેખ છે તેને એક સરળ સત્ય સમજાઈ ગયું. જો તમે એવું માનો કે તમે આદર્શ ગણતા હો તેવો પતિ તમને મળે તો તમારી માન્યતા પ્રમાણે તમને ફળ મળશે. તેણીએ નીચેની ખાસ પ્રાર્થના કરીને પોતાના અર્ધજાગ્રત મનમાં કંડારાઈ ગયેલી પતિની છબી બદલી અને પોતાને લાયક વ્યક્તિ સુધી પહોંચી ગઈ :

"હું, જેવા પુરુષને મેળવવાની ખેવના રાખું છું, તેવા પુરુષની લાક્ષણિકતાઓ મારા મનમાં કોતરી રહી છું. મારો ઈચ્છિત જીવનસાથી મજબૂત, બળવાન, પ્રેમાળ, સફળ, પ્રામાણિક, વફાદાર અને વિશ્વાસુ હશે. તેને મારા દ્વારા પ્રેમ અને સુખ પ્રાપ્ત થશે. હું તેને અનુસરવાનું પસંદ કરીશ."

"હું જાણું છું કે તે પણ મારી ઝંખના કરે છે, મારે પણ તેની જરૂર છે. હું પ્રામાણિક છું, નિષ્ઠાવાન છું, દયાવાન છું અને તેને પ્રેમ કરું છું. મારી પાસે તેને આપવા માટે ઘણી સુંદર ભેટ છે જેમ કે પ્રફુલ્લિત મન અને તંદુરસ્ત શરીર! તે પણ મને આવી જ સુંદર ભેટ આપશે. આ પારસ્પરિક સંબંધ છે. હું જેવું આપું છું તે પ્રમાણે મેળવું છું. દિવ્ય ચેતનાને ખબર છે કે આ પ્રકારનો મારો ભાવિ પતિ ક્યાં છે. મારા અર્ધજાગ્રત મનનું જ્ઞાન અમારો મેળાપ કરાવવા જઈ રહ્યું છે. અમે બંને એકબીજાને તરત જ ઓળખી જઈશું. મને ખાતરી છે કે અર્ધજાગ્રત મન, મારી આ વિનંતીને સાકાર કરી આપશે. હું યોગ્ય ઉત્તર માટે તેનો આભાર માનું છું."

દિવસ રાત એલિઝાબેથે આ પ્રાર્થનાનું રટણ ચાલુ રાખ્યું. પોતાના ઈચ્છિત પતિ માટેની છબીને બદલી. આવા સત્યનો નિર્ધાર કરીને તે મહિલા એવી માનસિકતા પર પહોંચી ગઈ કે જેને કારણે તેને ઈચ્છા પ્રમાણેનાં લક્ષણો ધરાવતો પતિ મળી રહે.

## તેણીની પ્રાર્થનાનો જવાબ

થોડા મહિનાઓ નીકળી ગયા. એલિઝાબેથ સામાજિક અને અંગત મિલનમાં વ્યસ્ત થઇ ગઈ હતી પણ પોતાને અનુકૂળ હોય તેવું કોઈ પાત્ર મળ્યું નહીં. તેનો વિશ્વાસ લગભગ ડગમગવા જેવો થઇ ગયો, શંકા ઉપજવા લાગી અને મન પણ અસ્થિર થવા લાગ્યું ત્યારે

તેણે પોતાની જાતને સાંત્વન આપીને યાદ કરાવ્યું કે અનંત મહામતિને પોતાને માટે યોગ્ય પતિ શોધી આપવાની વિનંતી કરી જ છે અને તે પ્રમાણે થશે જ, કોઈ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. બરાબર તે જ અરસામાં તેના પતિ સાથેના છૂટાછેડાની કાર્યવાહી પૂરી થઇ અને તેણીને માનસિક રાહત થઇ અને મુક્તિ મળી.

છૂટાછેડા મળવાના થોડા જ દિવસોમાં એલિઝાબેથ પોતાની નિશાળની નોકરી છોડીને એક ડોક્ટરના દવાખાનામાં રિસેપ્શનિસ્ટ તરીકે જોડાઈ ગઈ. તેણીએ મને કહ્યું કે જે મિનિટે ડોક્ટરને મળી તે ક્ષણે જ લાગ્યું કે આ એ જ વ્યક્તિ છે કે જેને માટે પોતે પ્રાર્થના કરી રહી હતી. ડોક્ટરને પણ નવી રિસેપ્શનિસ્ટને જોઈને આવી જ લાગણી થઇ હોવી જોઈએ. માત્ર એક જ અઠવાડિયામાં તેણે લગ્ન માટેનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો. તેમનું લગ્નજીવન સફળ બન્યું. ડોક્ટર નિષ્ક્રિય કે આજ્ઞાંકિત નહતા, પણ તે ફૂટબોલના શક્તિશાળી, મજબૂત ઉત્કૃષ્ટ ખેલાડી હતા, અત્યંત આધ્યાત્મિક હોવા છતાં કોઈ પણ જાતના સાંપ્રદાયિકતા કે ધાર્મિકતાના વાડામાં બંધાયેલા હોય તેવા સંકુચિત માનસવાળા ન હતા.

પ્રાર્થના પ્રમાણેનું ફળ એલિઝાબેથને મળી ગયું કારણ કે તેણીએ મનમાં બરાબર ઠસી જાય નહી ત્યાં સુધી ઈચ્છિત પતિ વિષે આ પ્રકારની પ્રાર્થના ચાલુ રાખી હતી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, પોતાના વિચાર સાથે માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે જોડાયા પછી, જેમ ખાધેલો ખોરાક લોહી બનીને શરીરનો ભાગ બની જાય છે તેમ આ હકીકત તેના જીવનનો ભાગ બની ગઈ.

## મારે છૂટાછેડા લેવા જોઈએ?

છૂટાછેડા એક વ્યક્તિગત સમસ્યા છે. તેને કોઈ સામાન્ય સમસ્યા ગણી શકાય નહીં. કેટલાક કિસ્સાઓમાં લગ્ન થવા જ જોઈતા નહતા. પરંતુ એવાં પણ દંપતીઓ હોય છે કે જેમને માટે છૂટાછેડા કોઈ ઉપાય નથી. તે જ રીતે એકાકી વ્યક્તિ લગ્ન કરીને પોતાના એકાકીપણાનું સમાધાન શોધે તે પણ એક ભૂલ છે. છૂટાછેડા એક વ્યક્તિ માટે યોગ્ય અને બીજા કોઈ વ્યક્તિ માટે અયોગ્ય હોઈ શકે છે. છૂટાછેડા લીધેલી એક મહિલા, ઉપરછલ્લું જીવન જીવતી પોતાની જ બહેનો કરતાં વધારે નિષ્ઠાવાન હોઈ શકે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, એક વખત મેં એક સ્ત્રી સાથે વાત કરી. તેનો પતિ નશાનો બંધાણી હતો, તેને કોઈક ગુનાની સજા થઇ હતી, પત્નીને મારઝૂડ કરતો અને ઘરના ખર્ચ માટે એક ફદિયું પણ આપતો નહી. સ્ત્રીને તેના સગાં અને મિત્રો દ્વારા છૂટાછેડા ન લેવા માટેની સલાહ આપવામાં આવી હતી. મેં તેને સમજાવ્યું કે લગ્ન મનનો વિષય છે. જો બે હૃદય સુમેળપૂર્વક, પ્રેમથી અને નિષ્ઠાથી એક સાથે ધબકે તો જ આદર્શ લગ્નસંબંધ રચાય છે. પ્રેમ, હૃદયની શુદ્ધ ક્રિયાનું પરિણામ છે.

મારી વાત સાંભળ્યા પછી તે સ્ત્રીને ખ્યાલ આવી ગયો કે પોતે શું કરવું જોઈએ। તેણીના મનમાં ઊંડે જાણ થઇ ગઈ કે દિવ્યતાનો કોઈ નિયમ એવો નથી કે જેને કારણે પોતે એક વખત લગ્ન બંધનમાં બંધાયા પછી કાયમ સહન કરતા રહેવું પડે અને કોઈથી ડરીને જીવવું પડે. તમે જે પણ કંઈ કરો છો તે વિષે શંકા હોય તો માર્ગદર્શન મેળવો.

બ્રહ્માંડમાં તમારી દરેક સમસ્યા માટેનો ઉપાય છે. જો તમે માગશો તો જરૂર મળશે. તમને આત્માની શાંતિ રૂપે જે પણ જવાબ કે સંકેત મળે છે તેને અનુસરો. પણ યાદ રહે કે, મન સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને શાંત હોવું જોઈશે.

## છૂટાછેડા તરફ ઘસડાવું

તાજેતરમાં એક યુવાન દંપતી - મોનીકા અને રોબિન, થોડા જ મહિનાના લગ્નજીવન પછી, એકબીજા સાથે અણબનાવને કારણે છૂટાછેડા સુધી પહોંચી ગયાં. મેં શોધી કાઢ્યું કે રોબિનને સતત એવો ભય હતો કે તેની પત્ની તેને છોડીને જતી રહેશે. તેને એવી બીક હતી કે પત્ની બેવફા છે અને પોતાને તરછોડી દેશે. આ વિચારો તેને સતત ઘેરી વળતા અને આ એક ઘેલછા બની ગઈ. તેનું માનસિક વલણ શંકા અને છૂટાછેડા તરફનું હતું. તેથી મોનીકા પણ વિમુખ થઇ ગઈ હતી; રોબિનની પોતાની લાગણીઓ અને વિચ્છેદ અંગેની કલ્પનાને કારણે આવા સંજોગો ઊભા થયા હતા. આવી માનસિક પરિસ્થિતિને કારણે, તેને અનુરૂપ વાસ્તવિકતાનું સર્જન થવાની તૈયારી હતી.

**વિશ્વમાં ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા અથવા તો કારણ અને અસરનો નિયમ છે. વિચાર એક ક્રિયા છે અને અર્ધજાગ્રત મનનો તે વિચાર ઉપરનો પ્રતિભાવ, તેની પ્રતિક્રિયા છે.**

અંતે મોનીકા ઘર છોડીને જતી રહી અને છૂટાછેડા માગ્યા કે જે વાતનો રોબિનને બહુ ડર હતો. પણ તેમના અંત માટે હવે વાંચો.

## વિચ્છેદની શરૂઆત મનમાંથી થાય છે

છૂટાછેડાની શરૂઆત મનમાં થાય છે; કાયદાકીય પ્રક્રિયા તો તેના પછી આવે છે. ઉપરના કિસ્સામાં જે દંપતીનો ઉલ્લેખ છે તે બંને જણા નફરત, ભય, શંકા અને ગુસ્સાથી ભરેલા હતા. તેમને સમજણ આવી કે ધિક્કાર વિખવાદ પેદા કરે છે, પ્રેમ એકતા સાધી આપે છે. તેમને ખ્યાલ આવવા માંડયો હતો કે પોતાના મન સાથે તેમણે શું કર્યું હતું. કમનસીબે બેમાંથી કોઈને માનસિક ક્રિયાના નિયમો વિષે કોઈ જાણકારી હતી નહીં. તેઓ મનની શક્તિનો દુરુપયોગ કરતા હતા તેને કારણે જીવનમાં અવ્યવસ્થા અને દુઃખના દિવસો જોવાનો વારો આવ્યો. મારા સૂચનને માન આપીને બંને જણ પાછા ભેગા થઇ ગયા અને પ્રાર્થનાની થેરાપીનો પ્રયોગ કર્યો.

તેમની વચ્ચે પ્રેમ પાંગર્યો, જીવનમાં શાંતિ અને એકબીજા પ્રત્યે શુભેચ્છા મળ્યાં. થોડા જ સમયમાં બંનેની તબિયતમાં સુધારો થયો, આનંદિત, ઉત્સાહિત અને પ્રેમાળ બની ગયાં. રોજ રાત્રે મુક્તિના ભજનો એકસાથે ગાવાનો નિત્યક્રમ બની ગયો. તેમનું ભંગાણને આરે આવીને ઊભેલું લગ્નજીવન ફરી પાટા ઉપર ચડી ગયું હતું.

## કજિયાખોર પત્ની

કેટલીય વખત પત્નીના ઝઘડાનું કારણ હોય છે કે - પતિ તરફથી તેના તરફ કોઇ

ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. કેટલીક વખત પ્રેમ અને લાગણીની ઝંખના હોય છે. તમારી પત્ની તરફ ધ્યાન આપો અને તેના કામની કદર કરો. તેના વ્યક્તિત્વનાં સારાં પાસાંને ઓળખો અને તેની પ્રશંસા કરો. કેટલીક સ્ત્રીઓ એવી પણ હોય છે કે જેને પતિ પોતાનો પડ્યો બોલ ઝીલે તેવી ઈચ્છા હોય છે. કોઈ પણ પુરુષને પોતાનાથી દૂર ભગાડી મૂકવા માટેનો આ સૌથી ટૂંકો રસ્તો છે.

પતિ અને પત્નીએ એકબીજાની ભૂલો શોધીને તેના વિષે ઝઘડા કરવાનું બંધ કરવું જોઈએ. બંનેએ એકબીજાના સારા અને રચનાત્મક ગુણની કદર કરીને પ્રશંસા કરવી જોઈએ.

## દાબ રાખતો પતિ

દામ્પત્યજીવનમાં જો પુરુષ વર્ચસ્વ જમાવવા માંડે, પત્ની પ્રત્યે ક્રૂર કે વિકારી બનવા લાગે તો તે એક પ્રકારનો માનસિક વ્યભિચાર છે. વ્યભિચારનો એક અર્થ એવો થાય છે કે બળજબરીપૂર્વક નકારાત્મક કે વિધ્વંસક કામ કરવું અથવા કરાવવું! જયારે પતિ માટે પત્ની અણગમતી હોય અને સતત ઝઘડા કરે રાખતો હોય ત્યારે તે વિશ્વાસઘાત કરે છે. તે પોતાના લગ્નવેદી સમયનાં વચનોને ભૂલીને જીવનભર પ્રેમ, માન, હૂંફ આપવાને બદલે તેના વિરુદ્ધનું જ બધું આપે છે.

આવો સતત રોફ જમાવતો, કટુ અને ઘૃણાસ્પદ પતિ પોતાની આકરી ટીકા ટિપ્પણીને રોકી, ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખીને એક વિચારશીલ, પ્રેમાળ અને વિવેકી બની શકે છે. તે મુત્સદીથી દામ્પત્યજીવનમાં ઊભા થતા મતભેદને નિવારી શકે છે. પ્રશંસા અને માનસિક પ્રયત્નો વડે તે વિરોધાભાસ દૂર કરી શકે છે. ત્યાર પછી જ તેના માત્ર પત્ની સાથેના જ નહીં પણ વ્યવસાયના સાથીઓ સાથેના સંબંધ પણ ગાઢ થશે.

**યાદ રાખો:** તમારા જીવનમાં બધા જ ક્ષેત્રે સુમેળની કલ્પના કરો, શાંતિ અને સદ્ભાવ તમારા સુધી પહોંચી જશે.

## એક મોટી ભૂલ

લગ્નજીવનની સમસ્યા અથવા કઠીણાઇઓની પાડોશીઓ અને સગાં-સંબંધીઓ સાથે ચર્ચા કરવી તે બહુ મોટી ભૂલ છે. ધારો કે પત્ની તેના પાડોશીને કહે, “જ્હોન ક્યારેય મને પૈસા આપતા જ નથી, મારી માતા સાથે પણ તિરસ્કારથી વાત કરે છે, વધુ પડતો દારૂ પીએ છે અને સતત ઝઘડા કરે છે, અપમાન કરે છે.”

આ પત્ની, તેના પતિને, પાડોશીઓ અને સગાંની નજરમાં ઉતારી પાડે છે અને કોડીનો કરી નાખે છે. તેમની દૃષ્ટિએ જ્હોન એક આદર્શ પતિ નથી. ક્યારેય તમારા દામ્પત્યજીવનના પ્રશ્નોની ચર્ચા નિષ્ણાત ચિકિત્સક સિવાય કોઈની સાથે કરો નહી. બધા લોકોને તમારા લગ્ન વિષે નકારાત્મક વિચારવાની તક શું કામ આપવી જોઈએ? વધુમાં તમે આવી વાતોની ચર્ચા કરીને અને પતિની નબળાઈઓ વિષે વાતો કરીને તમારા મનમાં જ તેવી ભાવનાઓ ઊભી કરો છો. તેને વિષે કોઈ વિચારે છે? કોઈને લાગણી ઊભી થાય

છે? તમે જ વિચારો છો. **તમે જેવું વિચારો અને જેવી ભાવના રાખો, તેવો અનુભવ તમને થાય.**

સગાંવહાલાંઓની સલાહ સામાન્ય રીતે ખોટી હોય છે. મોટા ભાગના લોકોને એક પ્રકારનો પૂર્વગ્રહ અને પક્ષપાત હોય છે. તેમના દ્વારા નિષ્પક્ષ સલાહ મળી શકે નહી. તમને મળેલી કોઈ પણ સલાહ જો બ્રહ્માંડના કોઈ પણ નિયમની વિરુદ્ધ હોય તો તે સલાહ અયોગ્ય અને બોદી છે.

**યાદ રાખો:** કે એક જ છાપરા નીચે રહેતા બે વ્યક્તિઓમાં ક્યારેક તો ઘર્ષણ થાય જ, મનદુઃખ થાય. ક્યારેય મિત્રોની સમક્ષ તમારા દામ્પત્યજીવનની વાતો છતી કરો નહીં. તમારા ઝઘડાઓ તમારા સુધી જ સીમિત રાખો. જીવનસાથીની ટીકા કે નિંદા કરવાનું ટાળો.

## પત્નીનું વ્યક્તિત્વ બદલવાનો પ્રયત્ન કરો નહીં

પતિએ ક્યારેય પત્નીને અસલ પોતાના જેવી અથવા તો પોતાને જોઈએ છે તેવી સ્ત્રી બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહીં. તેણીને બદલવાનો કોઈ પણ પ્રયત્ન કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ છે. આવા પ્રયત્નો બાલિશ છે અને તેને કારણે લગ્નમાં વિખવાદ અને વિચ્છેદ પેદા થાય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિને બદલવાના પ્રયત્નો તેનું ગૌરવ અને આત્મસન્માન હણી નાખે છે, ગુસ્સો પેદા કરે છે અને વ્યક્તિ વિમુખ થઇ જાય છે. તેને કારણે લગ્ન નિષ્ફળ જઈ શકે છે.

લગ્નજીવનમાં થોડી બાંધછોડ કરવી જ પડે છે, પણ જો તમે તમારા પોતાના જ મનમાં ડોકિયું કરશો અને તમારા જ વ્યક્તિત્વ અને વર્તનનો અભ્યાસ કરશો તો તમને તમારી જ ખામીઓ દેખાશે. જો તમે આ ખામીઓ દૂર કરવા ઉપર ધ્યાન આપશો તો આખા જીવન જેટલો સમય ઓછો પડશે. જો તમે મનમાં એવું વિચારો કે હું તેને બદલી નાખીશ અને મારે જેવા જીવનસાથીની જરૂર છે તેવું તેનું વ્યક્તિત્વ બનાવીશ, તો તમે મુશ્કેલીઓને આમંત્રણ આપી રહ્યા છો. શક્ય છે કે આ મુશ્કેલીઓ તમને છૂટાછેડાની કોર્ટના દરવાજા સુધી લઇ જાય. તમે હેરાનગતિને નોતરું આપે છો. તમને બહુ કડવો અનુભવ થયા પછી બ્રહ્મજ્ઞાન થશે કે તમારે પોતે બદલાવાની જરૂર છે.

## પ્રાર્થનાનાં પગલાં દ્વારા સાથે પ્રાર્થના કરો અને સાથે રહો

### પ્રથમ પગલું

નાની મોટી વાતોને કારણે થતી અકળામણ કે ગુસ્સો બીજા દિવસ સુધી સાચવો નહીં. રાત્રે સૂતાં પહેલાં એકબીજાને કોઈ તીખી પ્રતિક્રિયા માટે અચૂક માફી આપી દો. જયારે તમે સવારમાં જાગી જાઓ ત્યારે અનંત ચેતનાનું સ્મરણ કરો, તે તમને સતત મદદ કરી રહી છે. જીવનસાથી પ્રત્યે પ્રેમ વ્યક્ત કરો, તેના અને પરિવારના જીવનમાં  શાંતિ અને સુમેળ સધાય તેવી પ્રાર્થના કરો.

## બીજું પગલું

સવારે નાસ્તો કરતી વખતે ઈશ્વરનો આભાર માનો. તમારા જીવનસાથી સાથે સ્વાદિષ્ટ ખોરાકનો આનંદ માણો, તમને મળેલી સગવડ અને આશીર્વાદ માટે ઈશ્વરનું ઋણ સ્વીકારો. જમવાના સમયે કોઈ દલીલ કે ચિંતાના વિષયને દૂર જ રાખો. યાદ રાખો કે આ વાત સવાર, બપોર અને સાંજના ભોજનને એકસરખી લાગુ પડે છે. તમારા જીવનસાથીને કહો, “હું તમે જે કરી રહ્યા છો તેની કદર કરું છું. મારો પ્રેમ અને શુભેચ્છા સતત તમારી સાથે જ છે.”

## ત્રીજું પગલું

પતિ અને પત્નીએ દરેકે રાત્રે વારાફરથી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. તમારા જીવનસાથીની મરજી અને ઈચ્છાઓને અવગણો નહીં. તેમની પ્રશંસા કરો અને પ્રેમ દર્શાવો. સતત તેમની કદર કરવા અંગે અને પ્રેમ આપવા માટે વિચારો, તેમની ટીકા કે નિંદા કરવાથી દૂર જ રહો. પ્રેમ, સૌંદર્ય, સુમેળ, એકબીજા પ્રત્યેનું સન્માન અને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા જેવાં પરિબળો ઉપર જ શાંત ઘર અને સુખી લગ્નજીવનનો પાયો રહેલો છે. વરસો ચિંતકો અને આધ્યાત્મિક ગુરુ એની રચના-ઉપદેશો અને સુમેળ સાધે તેવા સાહિત્યનું નિયમિત વાંચન કરો. જેમ તમે આ સત્યનો અમલ કરતા જશો તેમ તમારું દામ્પત્યજીવન પ્રફુલ્લિત થઇ ઊઠશે.

(કહેવાનો અર્થ એવો છે કે તમે જે પણ ધર્મમાં આસ્થા રાખતા હો તેનું ધર્મપુસ્તક - રામાયણ, ગીતા, કુરાન વગેરેનું વાંચન કરો. જેનાથી વિચારોની શુદ્ધિ થાય અને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા વધે.)



## તમારા કામ ઉપર નજર રાખો



1. વૈવાહિક જીવનમાં વિખવાદનું મૂળ કારણ માનસિક અને આધ્યાત્મિક નિયમો અંગેની અજ્ઞાનતા છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે સજોડે પ્રાર્થના કરવાથી લગ્નજીવનમાં વિખવાદની શક્યતા ઘટી જાય છે.

2. છૂટાછેડા અટકાવવાનો સર્વોત્તમ સમય લગ્ન અગાઉનો છે. જો તમે સાચી રીતે પ્રાર્થના કરતાં શીખી જાઓ એટલે કે આ પ્રકરણમાં આપેલ સલાહને અનુસરશો તો તમારે લાયક જીવનસાથીને તમારી તરફ આકર્ષી શકશો.

3. લગ્ન, પારસ્પરિક પ્રેમથી નજીક આવેલાં એક પુરુષ અને સ્ત્રીનું જોડાણ છે. તેમનું હૃદય એક સાથે ધબકે છે, તેઓ જીવનમાં પ્રગતિ કરે છે, ઉચ્ચ જીવન પ્રાપ્ત કરે છે અને ઈશ્વર તરફી ઝોક ધરાવે છે.

4. લગ્ન એટલે સુખની ગેરંટી, એવું નથી! દૈવી સનાતન સત્યો અને જીવનનાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોના ચિંતનથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. લગ્ન કર્યા પછી સ્ત્રી-પુરુષ

એકબીજાના સુખ અને આનંદમાં ફાળો આપી શકે છે.

5. તમે ઈચ્છિત સ્ત્રી કે પુરુષની લાક્ષણિકતાઓ અંગે કલ્પના કરીને, તેને સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં ઉતારી દો. તમને દૈવી વ્યવસ્થા પ્રમાણે તે પ્રકારનો જીવનસાથી મળી જશે.

6. જીવનસાથી જેવો જોઈતો હોય તે પ્રકારનું વલણ તમારા મનમાં હોય તે જરૂરી છે. જો તમારે પ્રામાણિક, નિષ્ઠાવાન અને પ્રેમાળ જીવનસાથીની ઝંખના હોય તો તમારે પણ પ્રામાણિક, નિષ્ઠાવાન અને પ્રેમાળ બનવું પડશે.

7. કોઈને પણ ખોટા વ્યક્તિ સાથેના લગ્નની ભૂલ કરવી ગમતી નથી. જો તમે ખરેખર તમારા આદર્શ વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરવા ઇચ્છતા હો તો તે પ્રમાણેને માન્યતા દૃઢ કરો. આવી માન્યતા એટલે તે હકીકત છે એવું માનવું. તમારા આદર્શ જીવનસાથીનો માનસિક સ્વીકાર કરો.

8. ઈચ્છિત લક્ષણો ધરાવતા વ્યક્તિ સાથેના લગ્નનો વિચાર કરો છો તેની સાથે ક્યાં, ક્યારે અને કેવી રીતે મિલાપ થશે તેની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તમારા અર્ધજાગ્રત મનના જ્ઞાનમાં વિશ્વાસ રાખો. તે સર્વજ્ઞાની છે અને તમારે તેને મદદ કરવાની જરૂર નથી.

9. જો તમે ગુસ્સો, રીસ, વેરભાવ અને દુશ્મનાવટને મનમાં સ્થાન આપતા હો તો તમે માનસિક રીતે છૂટાછેડા મેળવી ચૂક્યા છો. તમારા મનની પથારીમાં ભૂલ કરી રહ્યા છો. લગ્નવેદી સમયનાં વચનોને યાદ કરો, "હું વચન આપું છું કે જીવનપર્યંત તેને પ્રેમ કરીશ, માન આપીશ અને તેની સારસંભાળ રાખીશ."

10. તમારા જીવનસાથી અંગે ભયજનક વલણ અપનાવવાનું બંધ કરો. તેને બદલે મનમાં પ્રેમ, શાંતિ, સુમેળ અને શુભેચ્છાની લાગણીનું જતન કરો. તમારું વૈવાહિક જીવન પ્રફુલ્લિત થઇ જશે અને સમયના વહેણની સાથે ખીલતું જશે.

11. એકબીજા પ્રત્યે પ્રેમ, શાંતિ અને સદ્‌ભાવના દર્શાવો. આ લાગણીઓ અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી જાય છે. તેને કારણે વિશ્વાસ, મમતા અને માન વધે છે.

12. કજિયાખોર પત્ની સામાન્ય રીતે પોતાની કદર થાય અને પતિ પોતાના તરફ ધ્યાન આપે તેવું ઇચ્છતી હોય છે. તે પ્રેમ અને મમતાની ભૂખી હોય છે. તેના વ્યક્તિત્વની પ્રશંસા કરીને તમે તેનો ઉત્સાહ વધારી શકો છો. પ્રસંગોપાત તમારો પ્રેમ અને કદર પ્રદર્શિત કરતા રહો.

13. જે પુરુષ પોતાની પત્નીને પ્રેમ કરતો હોય તે શબ્દ, કર્મ કે મનથી એવું કંઈ કરશે નહીં કે જેનાથી પ્રેમ વ્યક્ત થાય નહીં. પ્રેમ એટલે પ્રેમ!

14. લગ્નજીવનની સમસ્યામાં, નિષ્ણાત ચિકિત્સકની જ સલાહ લો. દાંતની સારવાર

કરવા માટે તમે સુથાર પાસે જવાના નથી; તે જ રીતે લગ્નની સમસ્યાના ઉકેલ માટે સગાં કે મિત્રો સાથે ચર્ચા કરવાની જરૂર નથી. તમારે યોગ્ય તાલીમ પામેલા એક કાઉન્સેલરને મળવું જોઈએ.

---

15. તમારા જીવનસાથીનું વ્યક્તિત્વ બદલવાનો પ્રયાસ કરો નહીં. આવા પ્રયત્નો મૂર્ખતાપૂર્ણ હોય છે. તેને કારણે તમારા જીવનસાથીનું ગૌરવ અને આત્મસન્માન હણાઈ જાય છે. ઉપરાંત અણગમો અને ધિક્કારની લાગણી જન્મે છે, જે લગ્નના બંધન માટે ઘાતક સાબિત થઇ શકે છે. તમારા પતિ કે પત્નીને બરાબર તમારા જેવા બનાવવાની કોશિશ બંધ કરો.

---

16. એકસાથે પ્રાર્થના કરો તો એકસાથે જીવી શકશો. વૈજ્ઞાનિક પ્રાર્થના બધા જ પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરે છે. તમારી પત્ની કેવી આનંદિત, સુખી, સુંદર અને તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ તેનું માનસિક ચિત્ર દોરો. તમારો પતિ કેવો મજબૂત, શક્તિશાળી, પ્રેમાળ અને દયાવાન હોવો જોઈએ તેની કલ્પના કરો. આવાં માનસિક ચિત્રોનું મંથન કરો. થોડા જ સમયમાં તમને સ્વર્ગમાં થયેલાં લગ્ન જેવી અનુભૂતિ થશે, જીવનમાં સુમેળ અને શાંતિ સ્થપાશે.

---

નોંધઃ (ઈન્ટ્યુશન પાવર - આંતરસ્ફુરણાના અનુભવનું પુસ્તક સાધનાને પંથે-ડૉ. વિજય ઠક્કર વાંચવાની ભલામણ)





**પ્રકરણ-૧૫**

મહાન ગ્રીક ફિલસૂફ એપીકટેટસ કહેતા, "મનની શાંતિ અને આનંદ માટે એક જ ઉપાય છે, ઈશ્વરને સહકાર આપવા તૈયાર રહો, સવારે ઊઠો ત્યારે, આખા દિવસ દરમિયાન અને રાત્રે સૂવા જતી વખતે કોઈ પણ વસ્તુને પોતાની ગણવી નહીં; બધું જ ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દેવું!" (ઈશાવાસ્યમ્ ઈદમ્ સર્વમ્!)

# તમારું સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ અને સુખ

વિલિયમ જેમ્સ, અમેરિકન માનસશાસ્ત્રના પિતામહ ગણાય છે. તેમણે કહ્યું હતું કે ઓગણીસમી સદીમાં થયેલી મહાન શોધખોળ ભૌતિક વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે થઇ નથી. અર્ધજાગ્રત મનની શ્રદ્ધાના બળે ચાલતી શક્તિ અંગેની જાણ,એ સૌથી મોટી શોધ છે. દરેક મનુષ્યમાં અમર્યાદિત શક્તિનો સ્ત્રોત રહેલો છે, તેનાથી દુનિયાની કોઈ પણ સમસ્યાનો ઉકેલ આવી શકે છે.

જે દિવસે તમને ખ્યાલ આવે કે તમે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ દ્વારા તમારી દરેક નબળાઈઓ પર કાબૂ રાખી શકો છો, તંદુરસ્તી મેળવી શકો છો અને સપનામાં પણ જોઈ ન હોય તેટલી સમૃદ્ધિ મેળવી શકો છો  તે દિવસથી સાચો અને શાશ્વત આનંદ તમારા જીવનમાં ફેલાઈ જશે.

તમને તમારા બાળકના જન્મ સમયે,  તમારા લગ્ન સમયે, તમારા કોલજ ગ્રેજ્યુએશન સમયે (અમેરિકામાં કોલેજની ડિગ્રી મેળવવા માટેના પદવીદાન સમારોહનું બહુ મહત્ત્વ છે.) અથવા તો કોઈ ભવ્ય વિજય કે ઇનામ મેળવીને બહુ આનંદ થયો હશે. શક્ય છે કે તમને સુંદર યુવતી કે યુવક સાથે વિવાહ વખતે હર્ષ થયો હશે. જીવનમાં આનંદની આવી અનેક ક્ષણો આવી હશે. પરંતુ આ બધા અનુભવો સાચો લાંબો આનંદ આપતા નથી. તે માત્ર આનંદની થોડો ક્ષણો આપે છે.

કહેવતના પુસ્તકમાં તેનો જવાબ છે : જે પણ ઈશ્વરમાં વિશ્વાસ કરે છે, તે સુખી છે. જયારે તમે ઈશ્વરમાં (તમારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ અને જ્ઞાનમાં) માર્ગદર્શન માટે, શ્રદ્ધા રાખો છો ત્યારે તમે શાંત, સ્વસ્થ અને ધીર-ગંભીર થઇ જાઓ છો. તમે બધા પ્રત્યે પ્રેમ, શાંતિ અને સદ્‌ભાવના પ્રગટ કરો છો ત્યારે તમે જીવનના બાકીના સમય માટે આનંદ અને સુખના મહેલનું બાંધકામ કરો છો.

## તમારે સુખની પસંદગી કરવી જોઈએ

સુખ મનની એક સ્થિતિ છે. બાઇબલમાં કહેવાયું છે, તમે કોની સેવા કરશો તેની

પસંદગી આજે કરો. તમે સુખની પસંદગી કરવા માટે સ્વતંત્ર છો. લખવા કે કહેવા માટે આ બહુ સરળ લાગે, પણ હકીકતમાં અમલમાં મૂકવું પણ એટલું જ સરળ છે. એટલે જ લોકો સુખી થવાની લ્હાયમાં ગોથું ખાઈ જાય છે, તેમને સુખ મેળવવાની સરળ ચાવી દેખાતી નથી. જીવનની મોટા ભાગની મહાન વસ્તુઓ બહુ સરળ છે, ગતિશીલ છે અને રચનાત્મક હોય છે. તેનાથી કલ્યાણ અને સુખનો અનુભવ થાય છે.

સેન્ટ પૉલનો સંદેશ વાંચો, તે કહી જાય છે કે તમે કેવી રીતે જીવનની પ્રગતિશીલ શક્તિ અને સુખ અંગે વિચારી શકો છો

> "અંતે, મિત્રો! જે બધું સત્ય છે, પ્રામાણિક છે, ન્યાયિક છે, પવિત્ર છે, પ્રેમાળ અને સુંદર છે, મમતાથી સભર છે, જે ઉમદા છે અને પ્રશંસનીય છે, તે બધી જ વસ્તુઓના વિચારથી મન ભરી દો." ફીલ 4:8

## સુખની પસંદગી કેવી રીતે કરવી?

> અત્યારથી જ સુખને પ્રાધાન્ય આપો. કેવી રીતે? જ્યારે તમે સવારે આંખ ખોલો ત્યારે મનમાં ઈશ્વરનો આભાર માનો, "દૈવી વ્યવસ્થા આજે અને રોજેરોજ મારા જીવનનું ધ્યાન રાખે છે. મારા ઇષ્ટ માટે બધાં જ પરિબળો સાથે મળીને કામ કરે છે. આજનો દિવસ મારે માટે અદ્‌ભુત છે. આવો સુંદર દિવસ ક્યારેય આવવાનો નથી. આખો દિવસ મને દિવ્ય માર્ગદર્શન મળી રહેશે, હું જે પણ કામ કરીશ તે ખીલી ઊઠશે. હું દિવ્ય પ્રેમથી ઘેરાયેલો છું, તેના પ્રભાવમાં છું, તેનાથી હું શાંતિ અનુભવું છું. શુભ અને રચનાત્મક પરિબળોમાં મારું ધ્યાન કેન્દ્રિત થયેલું છે. જો હું તેમાંથી વિચલિત થાઉં તો હું સુંદર અને મનોહર પરિબળો અંગે વિચાર કરીને મન પુનઃસ્થાપિત કરું છું. હું, મારા જીવનમાં શુભ અને સમૃદ્ધિ લાવતી દરેક વસ્તુઓને આકર્ષિત કરે તેવું દિવ્ય ચુંબક છું. આજે જે પણ કામ હું કરવાનો છું, તેમાં મને અદ્‌ભુત સફળતા મળશે. હું આજે આખો દિવસ આનંદિત રહીશ."

જો આવી પ્રાર્થના કરીને તમારા દિવસની શરૂઆત કરો, તો તમે આનંદમાં રહેવાની વાતને મહત્ત્વ આપ્યું ગણાય અને સુખ તમને શોધતું આવશે અને તમે ઉત્સાહથી ભરપૂર આનંદિત વ્યક્તિ બની જશો.

## સુખી થવાની ટેવ પાડી

કેટલાંક વર્ષો અગાઉ હું આયર્લેન્ડના પ્રવાસે ગયો હતો. ત્યાં હું પશ્ચિમ આયર્લેન્ડના કિનારે આવેલા કોનેમારા નામના સ્થળે એક ખેડૂતના ઘરમાં એક અઠવાડિયું રહ્યો હતો. તે સતત ગીત ગણગણતો રહેતો અને સિસોટી વગાડતો રહેતો. બહુ હસમુખો વ્યક્તિ હતો. મેં, સતત પ્રફુલ્લિત રહેવા અંગેના રહસ્ય વિષે, તેને પૂછ્યું. તેનો જવાબ હતો : **"સુખી**

**અને આનંદિત રહેવાની ટેવ પડી ગઈ છે. રોજ સવારે જાગીને અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં હું મારા પરિવારને આશીર્વાદ આપું છું, પાકનો , ઢોરનો અને ઈશ્વરનો આભાર માનું છું કે મારા ખેતરમાં ખૂબ ફસલ ઉપજે છે."**

આ ખેડૂતે ચાલીસ વર્ષથી આવી ટેવ પાડી હતી. તમે જાણો છો કે અવારનવાર આવતા વિચારો અર્ધજાગ્રત મનમાં વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવાઈ જાય છે અને તે પ્રમાણેનો અનુભવ થાય છે. તેણે સુખને ટેવ બનાવવાની યુક્તિ શોધી કાઢી હતી.

## તમારે સુખી થવાની કામના કરવી જોઈએ

સુખી થવા માટે એક મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. તમારે નિષ્ઠાપૂર્વક સુખી થવાની કામના કરવી જોઈએ. લોકો નિરાશ, હતાશ અને દુ:ખી હોય છે. એટલે સુધી કે તમને અચાનક જ સારા અને શુભ સમાચાર મળે નહીં ત્યાં સુધી તેઓ પોતાની નિરાશા, હતાશા અને દુ:ખને ત્યજવા તૈયાર નથી હોતા. મને એક સ્ત્રીએ પૂછ્યું હતું, "શું ખૂબ આનંદમાં રહેવામાં કંઈ ખોટું છે?" લોકો એવી જૂની માનસિકતાને વળગી રહ્યા હોય છે કે સુખી બનવાથી અકળામણ થાય. તેમને નિરાશ, હતાશ અને દુ:ખી સંજોગોમાં જીવવાની તલપ લાગે છે.

હું ઇંગ્લેન્ડમાં એમિલી કુક નામની એક સ્ત્રીને ઓળખતો હતો. વર્ષોથી તે મહિલા રહુમેટિઝમ(સંધિવા)થી પીડાતી હતી. રોજ, તે પોતાના ઘૂંટણ પર હળવી થપાટ મારીને કહેતી, "આજે મારી પીડા વધારે છે. હું બહાર જઈ શકું તેમ નથી. આ રોગ મને પામર બનાવે છે."

આ એમિલીનો પુત્ર, પુત્રી અને પાડોશીઓ તેમનું બહુ ધ્યાન રાખતા. બહેનને ખરેખર રોગની ખેવના હતી. તેને પોતાની કહેવાતી 'કંગાળ' દશામાં મઝા આવતી. એમિલીને ખરેખર સુખી થવું જ નહતું.

મેં તેને રોગ મટાડવાની એક પ્રક્રિયા સમજાવી. મેં બાઇબલના થોડા શ્લોકો એક કાગળમાં લખી આપ્યા અને કહ્યું કે જો તે આ સત્ય ઉપર ધ્યાન આપશે તો તેનું માનસિક વલણ ચોક્કસ બદલાશે, સ્વાસ્થ્ય અંગે તેની શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસમાં વધારો થશે અને તેને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે. પરંતુ એમિલીને મારી કોઈ વાતમાં રસ પડ્યો નહીં. અગણિત લોકોના મનમાં એક વિકૃત રોગિષ્ઠ માન્યતા ઘર કરી ગઈ હોય છે જેના પ્રભાવ હેઠળ આવા લોકો નિરાશા અને કંગાલિયતમાં જ રહેવાનું પસંદ કરે છે.

## દુ:ખની પસંદગીનું કારણ

લોકો અજાણતા જ હેરાન થવાનું પસંદ કરી લે છે. તેઓ કેવા વિચારો ધરાવે છે તે જુઓ :

"આજનો દિવસ કાળો દિવસ છે; બધું ખોટું જ થઇ રહ્યું છે."

"હું સફળ થવાનો નથી." 'બધા લોકો મારી વિરુદ્ધમાં છે."

"ધંધો ખરાબ છે, અને હજી વધારે બગડશે."

"હું હંમેશા મોડો પડું છું."

"મને ક્યારેય રજા મળતી નથી."

"તેનાથી થઇ શકે, પણ મારાથી નહીં."

જો, સવારના પહોરમાં જ તમારું માનસિક વલણ પણ આ પ્રકારનું હશે તો તમને ચોક્કસ એવા જ અનુભવ થશે કે જેને કારણે તમે દુ:ખી થઇ જાઓ.

તમારા મનમાં જે ચાલી રહ્યું છે તે તમારી આસપાસની દુનિયામાં જ થઇ રહ્યું છે. આ વાત મનમાં ઉતારો. મહાન રોમન સંત અને ફિલસૂફ માર્કસ ઓરેલિયસ કહેતા,

'એક મનુષ્યનું જીવન તે પોતે વિચારે તેવું બને છે."

અમેરિકાના અગ્રણી ફિલસૂફ એમર્સન (રાલ્ફ વાલ્ડો એમર્સન) કહેતા,

"આખો દિવસ પોતે કેવું વિચારે છે તેવો તે વ્યક્તિ હોય છે."

તમે જે વિચારો વારંવાર કરતા હો તે વાતને ભૌતિક સ્વરૂપે સાકાર કરવાનું કામ મન કરે છે.

તેથી જ ચોકસાઈપૂર્વક નકારાત્મક, નિરાશાવાદી કે હતાશાના વિચારોથી દૂર રહો. મનને વારંવાર યાદ કરાવો કે તમે પોતાની માનસિકતા સિવાય બીજો કોઈ અનુભવ કરી શકતા નથી.

## જો મારી પાસે કરોડ રૂપિયા હોય તો હું સુખી થાઉં

મેં માનસિક ચિકિત્સાની કેટલીય સંસ્થામાં અનેક વ્યક્તિઓની મુલાકાત લીધી છે. આ બધા લાખોપતિ હતા પણ પોતાને સાવ કડકાબાલુસ અને ગરીબ ગણાવતા. તેમની માનસિક, ધૂની અને પાગલ જેવી મનની તાસીર, તેમના ગરીબ અવતારનું કારણ છે. સમૃદ્ધિથી મનુષ્ય સુખી થતો નથી. તે જ રીતે સમૃદ્ધિનો અભાવ સુખી નહી હોવાનું કારણ પણ નથી. આજના જમાનામાં કેટલાય લોકો રેડિયો, ટીવી, મોટરકાર, નાનકડી અંગત હોડી, સ્વીમીંગપુલવાળું સુંદર ઘર જેવી ખરીદી કરીને સુખી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ સુખ તે રીતે ખરીદી શકાતું નથી કે મેળવી શકાતું નથી.

સુખનું સામ્રાજ્ય તમારા વિચારો અને લાગણીઓમાં ફેલાયેલું છે. મોટા ભાગના લોકો એવા જ ખ્યાલમાં રાચે છે કે કોઈક ભૌતિક વસ્તુથી સુખ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. કેટલાંક તો કહે છે પણ ખરા, "જો હું મેયર પદે ચૂંટાઈ આવું, મને સંસ્થાનો પ્રમુખ બનાવવામાં આવે અથવા તો કંપનીમાં જનરલ મેનેજર તરીકે બઢતી મળે તો હું સુખી થાઉં!"

સત્ય એ છે કે સુખ એક માનિસક સ્થિતિ છે. જરૂરી નથી કે ઉપર જણાવેલી કોઈ પદવી તમને સુખ આપે જ.! દિવ્ય પ્રણાલીના નિયમો જાણવામાં , અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલા સારાં કામ કરવામાં અને આ નિયમોને જીવનના દરેક તબક્કે અપનાવવામાં તમારાં આનંદ અને સુખ સમાયેલાં છે.

## શાંત મનની ઉપજ રૂપે તેને સુખ મળ્યું

થોડાં વર્ષો અગાઉ હું અમેરિકાના સાનફ્રાન્સિસ્કોમાં પ્રવચન શૃંખલામાં ભાગ લઇ રહ્યો હતો. મેં એક વ્યક્તિનો ઇન્ટરવ્યૂ લીધો. તે ભાઈ પોતાના ધંધાને કારણે દુઃખી અને નિરાશ હતા. તેઓ પોતે કંપનીમાં જનરલ મેનેજર હતા. પણ મનમાં પોતાના જ ઉપરીઓ - કંપનીના વાઇસ પ્રેસિડેન્ટ અને પ્રેસિડેન્ટ પ્રત્યે ભારોભાર અણગમો હતો. ભાઈનું કહેવું એમ હતું કે આ ઉપરીઓ તેનો વિરોધ કરી રહ્યા છે. આ આંતરિક વિખવાદને કારણે ધંધો મંદ પડી રહ્યો છે. તેમને કોઈ જાતનું બોનસ કે અન્ય નાણાંકીય પ્રોત્સાહન મળતું નહતું.

> આ સમસ્યાનો ઉકેલ કેવી રીતે આવ્યો? તે ભાઈએ સવારે ઊઠીને નીચે પ્રમાણે રટણ કરવાનું શરુ કર્યું. “કંપનીમાં કામ કરતા બધા લોકો પ્રામાણિક છે, નિષ્ઠાવાન છે, સહકાર આપે છે, વિશ્વાસુ છે અને બધા પ્રત્યે સદ્ભાવના ધરાવતા લોકો છે. આ લોકો કંપનીના વિકાસ, ઉદ્ધાર અને સમૃદ્ધિ માટે જરૂરી માળાના માનસિક અને આધ્યાત્મિક મણકાઓ છે. હું, મારા વિચારો, શબ્દો અને કર્મ દ્વારા આ બંને સાથીદારો અને અન્ય કર્મચારીઓ તેમના તરફ પ્રેમ, શાંતિ અને સદ્ભાવના વ્યક્ત કરું છું. પ્રેસિડેન્ટ અને વાઇસ પ્રેસિડેન્ટને કંપનીની પ્રગતિ માટે દિવ્ય માર્ગદર્શન મળતું રહે છે. મારા અર્ધજાગ્રત મનની અનંત મહામતિ બધા નિર્ણય મારા દ્વારા લે છે. અમારી ધંધાકીય બાબતોમાં અને અમારા સંબંધોમાં બધા જ નિર્ણયો અને વ્યવહારો યોગ્ય હોય છે. હું તેમને શાંતિ, પ્રેમ અને સદ્ભાવનાનો સંદેશો મોકલાવું છું. કંપનીમાં કામ કરતા મારા સહિત દરેક વ્યક્તિના મનમાં શાંતિ અને સુમેળ સ્થપાય તેવી પ્રાર્થના કરું છું. નવા દિવસની શરૂઆત કરતી વખતે મારામાં આત્મવિશ્વાસ અને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા છે.”

આ જનરલ મેનેજર સાહેબે સવારે ઊઠીને આ પ્રમાણેનો જાપ ત્રણ વખત કરવાની ટેવ પાડી, તે પ્રમાણેની લાગણી મનમાં ઊભી થઇ. દિવસ દરમિયાન જયારે પણ તેને ડર લાગતો કે ક્રોધ આવતો ત્યારે તે આ નિર્ધારનું રટણ કરતા. મનોમન કહેતા, “શાંતિ સુમેળ અને સ્વસ્થતા મારા મનમાં હંમેશ માટે રહે છે.”

તેમણે પોતાના મનને આવી રીતે શિસ્તબદ્ધ કરવાનું શરૂ કર્યું. ભયજનક વિચારો આવતા બંધ થઇ ગયા અને મન શાંત થઇ ગયું. કહેવાની જરૂર નથી કે તેમને ફળ મળી ગયું.

તે પછી તેમણે મને લખ્યું હતું કે બે અઠવાડિયા સુધી પોતાના મનને આવી તાલીમ આપ્યા પછી કંપનીના પ્રેસિડેન્ટ અને વાઇસ પ્રેસિડેન્ટે તેમને મળવા બોલાવ્યા, તેનું કામ વખાણ્યું, નવા રચનાત્મક વિચારોની કદર કરી અને કહ્યું પણ ખરું કે કંપનીનું સદનસીબ છે કે તેમના જેવા જનરલ મેનેજર મળ્યા છે. તેઓ ખુશ હતા કારણ કે તેમને પોતાનામાંથી ખુશી પ્રાપ્ત થઇ હતી.

## ભૌતિક અવરોધ છે જ નહીં

થોડાં વર્ષો અગાઉ એક છાપામાં એક લેખ વાંચ્યો હતો. તેમાં એક ઘોડાની વાત હતી. રસ્તામાં કોઈ વૃક્ષનું થડ આડું પડેલું હતું. (ત્યાં નાનકડી આગ લાગી હતી) આગના ડરથી ગભરાયેલો ઘોડો ત્યાં જ ઊભો રહી ગયો. પછી જયારે તે ઘોડો એ રસ્તા પરથી પસાર થતો ત્યારે તે જ થડ પાસે ઊભો રહી જતો. તે ડરી જતો. ઘોડાના માલિકે આ થડ ખોદી નાખ્યું, સળગાવી દીધું અને રસ્તો સપાટ કરી નાખ્યો. તેમ છતાં પણ ચોવીસ વર્ષ સુધી જયારે પણ તે ઘોડો તે રસ્તે પસાર થતો ત્યારે જ્યાં થડ હતું ત્યાં અચૂક ઊભો રહી જતો. ઘોડાની યાદ શક્તિમાં થડ અને આગ વણાઈ ગયાં હતાં.

આવું જ મનુષ્યનું છે. તમારા વિચારો અને કલ્પનાઓ સિવાય જીવનમાં આનંદ મેળવવા માટે કોઈ જ અવરોધ નથી. તમને કોઈ પ્રકારનો ડર કે ભય સતાવે છે? ભય તમારા વિચારોમાં જ છે. જીવનના બધા જ ક્ષેત્રે સફળતા, સિદ્ધિ અને વિજય પ્રાપ્ત કરવાની શ્રદ્ધા મનમાં મજબૂત કરીને આવા ડરને આ જ ક્ષણે દૂર કરી શકો છો.

હું એવા એક વ્યક્તિને ઓળખું છું કે જેને ધંધામાં નિષ્ફળતા મળી. તેણે મને જણાવ્યું હતું, “મેં ભૂલ કરી હતી. હું ઘણું શીખ્યો છું. હું હવે ફરીથી ધંધો શરૂ કરવાનો છું. આ વખતે મને જબરદસ્ત સફળતા મળશે.” તેણે મનમાં રહેલા ‘વૃક્ષના થડ’નો સામનો કર્યો. તેણે કોઈ કકળાટ કર્યો નહીં કે ફરિયાદ કરી નહીં. તેણે તો મનમાં રહેલા નિષ્ફળતાના ડર રૂપી અવરોધને ફગાવી દીધો. પોતાની આંતરિક શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખ્યો, માનસિક વલણ બદલી નાખ્યું.

**તમારી જાતમાં શ્રદ્ધા રાખો, તમે જરૂર સફળ થશો અને સુખી થશો.**

## સૌથી સુખી લોકો

એ વ્યક્તિ સૌથી સુખી ગણાય કે જે હંમેશાં પોતાની ઉત્તમ શક્તિને બહાર લાવીને ધાર્યું પરિણામ પ્રાપ્ત કરવાની ટેવ ધરાવે છે. સુખ અને સદ્‌ગુણ એકબીજાના પૂરક છે. ઉત્તમ પરિણામ મેળવનારા લોકો સુખી હોય તે જરૂરી નથી પણ સુખી લોકો દરેક ક્ષેત્રે ઉત્તમ પરિણામ મેળવીને સફળ જીવન જીવી શકે છે. તમારામાં રહેલો ઈશ્વર ઉચ્ચ છે અને સર્વોત્તમ છે. ઈશ્વરના પ્રેમ, પ્રકાશ, સત્ય અને સુંદરતાને સતત ફેલાવતા રહો. તમે દુનિયામાં રહેતા કોઈ પણ વ્યક્તિથી વધારે સુખી થઇ શકશો.

મહાન ગ્રીક ફિલસૂફ એપીકટેટસ કહેતા, “મનની શાંતિ અને આનંદ માટે એક જ ઉપાય છે, ઈશ્વરને સહકાર આપવા તૈયાર રહો, સવારે ઊઠો ત્યારે, આખા દિવસ

દરમિયાન અને રાત્રે સૂવા જતી વખતે કોઈ પણ વસ્તુને પોતાની ગણવી નહી; બધું જ ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દેવું!" (ઈશાવાસ્યમ્ ઈદમ્ સર્વમ્!)



## સુખી થવાનાં પગલાં સંક્ષિપ્તમાં



1. વિલિયમ જેમ્સ કહેતા કે શ્રદ્ધાના બળે ચાલતી અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ અંગેની જાણકારી ઓગણીસમી સદીની સૌથી મોટી શોધ છે.

2. તમારામાં અમર્યાદ શક્તિ છે. જો તમને તેમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હશે તો સુખ અને આનંદ તમારી પાસે દોડી આવશે. ત્યાર પછી તમારા સપનાંઓ સાચાં પડશે.

3. તમે કોઈ પણ પરાજયની પરિસ્થિતિમાં પણ, અર્ધજાગ્રત મનની અભૂતપૂર્વ શક્તિને તમારા હૃદયમાંથી વહાવીને વિજયી બની શકો છો. "જે પણ ઈશ્વરમાં (અર્ધજાગ્રત મનના આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતો) શ્રદ્ધા રાખે છે, તે હંમેશાં સુખી છે." તેનો અર્થ આ જ છે.

4. તમારે સુખની પસંદગી કરવી જોઈએ. સુખની ટેવ પાડવી જોઈએ. બાઇબલનાં નીચેનાં વિધાનો ઉપર વિચાર કરવાની ટેવ પણ સારી છે - જે પણ વસ્તુઓ સત્ય છે, જે પણ પ્રામાણિક છે, ન્યાયિક છે, પવિત્ર છે, સુંદર છે, મમતાથી સભર છે, ઉમદા છે અને પ્રશંસનીય છે, તે બધી જ વસ્તુઓના વિચારથી મન ભરી દો.

5. તમે સવારે ઊઠો ત્યારે મનમાં નિર્ધાર કરો કે આજે હું સુખને પ્રાધાન્ય આપીશ. હું આજના દિવસમાં સફળ થઈશ. હું સત્કાર્યો કરીશ. હું દરેક પ્રત્યે પ્રેમ અને સદ્ભાવ દાખવીશ. હું શાંતિનું ચિંતન કરીશ. આ નિર્ધારમાં જીવન, પ્રેમ અને રસ રેડી દો, આપોઆપ સુખની પસંદગી થઇ જશે.

6. તમારા જીવનમાં જે પણ આશીર્વાદ સમાન છે તેને માટે ઈશ્વરનો અવારનવાર આભાર માનો. વધુમાં પરિવારના દરેક સભ્યો, તમારા સાથીદારો અને બધા જ લોકો માટે શાંતિ, આનંદ અને સમૃદ્ધિની પ્રાર્થના કરો.

7. તમારે ઊંડા અંતઃકરણથી સુખની કામના કરવી જોઈએ. કામના વગર કોઈ સિદ્ધિ મળતી નથી. કામના એવી ઈચ્છા છે કે જેને શ્રદ્ધા અને કલ્પનાની પાંખો આવી છે. તમારી કામનાની પૂર્તિ થાય ત્યારે તમને જે આનંદ મળે તેની કલ્પના કરો, તેને વાસ્તવિકતા ગણો, તે હકીકત બનીને તમારી સામે આવી જશે. પ્રાર્થનાનો યોગ્ય જવાબ મળે ત્યારે આનંદ થાય છે.

8. ભય, ચિંતા, ગુસ્સો, તિરસ્કાર અને નિષ્ફળતા અંગે સતત વિચાર કરવાથી તમે દુ:ખી અને હતાશ થઇ જશો. યાદ રહે કે તમારું જીવન તમારા વિચારોનું પ્રતિબિંબ છે માટે સતત પ્રેમભર્યા વિચાર કરો.

9. દુનિયામાં પૈસાના જોરે સુખ ખરીદી શકાતું નથી. કેટલાક કરોડપતિ લોકો મોજ મસ્તીમાં હોય છે જયારે કેટલાક કરોડપતિઓ દુ:ખમાં સબડતા હોય છે. તે જ રીતે અમુક ગરીબ લોકો આનંદિત હોય છે પણ કેટલાક કંગાળ હોય છે. કેટલાક વિવાહિત લોકો સુખી હોય છે કેટલાક નારાજ હોય છે. કેટલાક કુંવારા લોકો મઝાથી જીવતા હોય છે કેટલાક પોતાના નસીબને ગાળો દઈને જીવન જીવતા હોય છે. તમારા વિચારો અને લાગણીમાં સુખનું સામ્રાજ્ય ફેલાયેલું હોય છે.

---

10. સુખ એટલે શાંત મનની ફસલ તમારા વિચારોને શાંતિ, ગંભીરતા, સુરક્ષાને દિવ્ય માર્ગદર્શનમાં જકડાયેલા રાખો. તમારું મન સુખનો પાક લણી આપશે.

---

11. જીવનમાં સુખ મેળવવા માટે કોઈ અવરોધ નથી. બહારની વસ્તુઓ કારણભૂત નથી. તે અસર છે. તમારા મનમાં ઊઠતા માત્ર રચનાત્મક વિચારોને ગ્રહણ કરવાની ટેવ પાડો. તમારા વિચારો કારણ છે. નવાં કારણો નવી અસર જન્માવે છે. સુખની પસંદગી કરો.

---

12. જે વ્યક્તિ પોતાની અંદર છુપાયેલી ઉત્તમ શક્તિને બહાર લાવીને ઉત્તમ પરિણામ મેળવે છે તે સૌથી સુખી છે. તમારામાં રહેલો ઈશ્વર ઉચ્ચ છે અને સર્વોત્તમ છે.





**પ્રકરણ-૧૬**

> જે માનસિકતા તમને શાંતિ, સુખ અને આનંદ આપે છે તે સાચી છે, સારી છે અને સત્ય છે. જે અદશ્ય શક્તિ તમને આશીર્વાદ આપે છે તે અન્ય લોકોને પણ આશીર્વાદ આપે જ છે. દુનિયામાં દરેક વ્યક્તિને પ્રેમ કરો. તમે પોતાને માટે જેની કામના કરો છો - જેમ કે સમૃદ્ધિ, ખુશી અને જીવનના આશીર્વાદ - તેવી જ કામના અન્ય લોકો માટે કરો તેનું નામ પ્રેમ!

# તમારું અર્ધજાગ્રત મન અને સુમેળભર્યા માનવીય સંબંધો

આ પુસ્તક વાંચતાં તમે નોંધ્યું હશે કે અર્ધજાગ્રત મન એક રોકોર્ડિંગ મશીન જેવું છે અને તમે તેના ઉપર જે રેકોર્ડ કર્યું હોય (જેવા વિચારો કર્યા હોય) તે તમને પાછું આપે છે. માનવીય સંબંધોમાં આ સત્ય એક સોનેરી નિયમ સાબિત થાય છે.

> મેથ્યુ (7:12) કહે છે, અન્ય વ્યક્તિ તમારી સાથે કેવો વ્યવહાર કરે તેની ચિંતા રાખતા હો તો તમે પણ તેની સાથે એવો જ વ્યવહાર કરો કે જેવો તે તમારી સાથે કરે તેવું ઇચ્છતા હો. આ વાક્યના બે અર્થ થઇ શકે છે - બાહ્ય અને આંતરિક. જો તમને અર્ધજાગ્રત મનની દૃષ્ટિએ આ વાક્યના આંતરિક અર્થમાં રસ હોય તો તેનો અર્થ થાય છે : સામેવાળી વ્યક્તિ તમારા વિષે એવું જ વિચારશે જેવું તમે તેના વિષે વિચારશો. અન્ય વ્યક્તિઓ તમારા વિષે એવી જ ભાવના કેળવશે જેવી તમે એમના વિષે કેળવશો. અન્ય લોકો તમારી સાથે સારો વર્તાવ કરે તેવું તમે ઈચ્છો તો તમે પણ તેમની સાથે સારો જ વર્તાવ કરો.

જેમ કે તમે ઓફિસમાં કોઈકની સાથે નમ્ર અને વિનયી હો પણ જેવા તે કર્મચારી પૂંઠ ફેરવે એટલે તમે તેની ટીકા કરવા માંડો, મનમાંથી અણગમો દર્શાવો. આવા નકારાત્મક વિચારો તમારે માટે નુકસાનકારક છે. તે ઝેર સમાન છે. તમારું આવું વલણ ચેતના, ઉત્સાહ, શક્તિ, માર્ગદર્શન અને સદ્ભાવનાથી વિરુદ્ધનું છે. વધુમાં નકારાત્મક વિચારો ભાવનાત્મક રીતે તમને ડુબાડી દે છે અને તેને કારણે જીવનમાં બધા જ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ આવે છે, દુર્ઘટના સર્જાય છે.

## મીઠા માનવીય સંબંધોની ગુરુચાવી

> **કોઈ પણ વ્યક્તિ અંગે અભિપ્રાય બાંધવાની જરૂર નથી, તમે કોઈને માટે અભિપ્રાય બાંધી દો તો તેના દ્વારા તમારા અંગે (લોકો) અભિપ્રાય**

**બાંધી લેશે. કોઈ વ્યક્તિને માટે માપદંડ અપનાવો નહી. જે તુલાથી તમે અન્ય લોકોને જોખો છો તેના દ્વારા તમને પણ તોલવામાં આવશે. મેથ્યુ ૭:૧-૨**

આ પંક્તિનો અર્થ  સમજીને તેમાં રહેલા સનાતન સત્યનો જીવનમાં અમલ કરવામાં સુમેળભર્યા માનવીય સંબંધોની ચાવી છુપાયેલી છે. અભિપ્રાય બાંધવા માટે વિચાર કરવો પડે છે અને મનમાં એક નિર્ણય કરવો પડે છે. અન્ય વ્યક્તિ માટે તમે જે વિચારો છો તે હકીકતમાં તમારો જ વિચાર છે. વિચારો રચનાત્મક હોય છે. તમે જેવું વિચારો તેવો અનુભવ તમને કરાવે છે. તેથી જ તમે અન્ય વ્યક્તિ માટે જેવું વિચારો તેવો અનુભવ તમને તે વ્યક્તિ દ્વારા થાય તે બહુ સ્વાભાવિક છે. એ પણ એક હકીકત છે કે તમે અન્ય વ્યક્તિને જે સલાહ સૂચના આપે છો તે તમને પણ લાગુ પડે છે કારણ કે મન એક રચનાત્મક માધ્યમ છે.

તેથી જ કહે છે કે ‘તમે અન્ય માટે જે અભિપ્રાય બાંધશો તેવો જ અભિપ્રાય અન્ય લોકો તમારા માટે બાંધશે’. જ્યારે તમે આ નિયમ જાણતા હો અને સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડની કામગીરી વિષે પણ જાણકારી હોય, તો તમે અન્ય લોકો માટે મત બાંધતા, તેમના ઉપર ગુસ્સો કરતા કે તેમના હિત વિરુદ્ધનું કામ કરતાં અગાઉ જરૂર ધ્યાન રાખશો.  આ પંક્તિએ તમને મનુષ્યજીવનમાં મુક્તિ વિષે ઘણું સમજાવી જશે. વધુમાં અંગત જીવનના અનેક પ્રશ્નોનો ઉકેલ લાવવામાં મદદ કરશે.

તમે અન્ય લોકો માટે જે માપદંડ અજમાવો છો તે જ માપદંડ દ્વારા તમારો પણ ન્યાય થઇ જાય છે. જો તમે કોઈની સાથે સારો વ્યવહાર કરો તો અન્ય લોકો પણ તમારી સાથે સારું વર્તન કરશે. જો તમે કોઈને હાનિ પહોંચાડશો તો તમારા અર્ધજાગ્રત મનના નિયમ પ્રમાણે તમને પણ કર્મોનું એવું જ ફળ મળશે. જો કોઈ માણસ અન્ય વ્યક્તિને સાથે છેતરપિંડી કરતો હોય તો તે પોતાની જાતને જ છેતરી રહ્યો છે, ગુનાની લાગણી અને છેતરાયેલા વ્યક્તિની ગમગીનીનો પ્રભાવ ચોરના જીવન ઉપર પડે જ છે. બ્રહ્માંડના નિયમો અનુસાર પોતાના વિચારોની અસર અનુભવ રૂપે આપણી સમક્ષ આવે જ છે. ઠગનું અર્ધજાગ્રત મન તેના દરેક માનસિક કર્મની નોંધ રાખે છે અને ઈરાદાઓ અને હેતુ પ્રમાણે પ્રતિક્રિયા આપે છે.

તમારું સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ વ્યક્તિગત નથી અને બદલાતું નથી. કે ધાર્મિક કે કોઈ પણ પ્રકારની અન્ય સંસ્થાઓ સાથેના જોડાણની દરકાર કરતું નથી. તે કોઈ દયાભાવ કે વેરભાવ રાખતું નથી. તમે અન્ય લોકો માટે જે પ્રમાણે વિચારો, જેવી લાગણીઓ ધરાવો અને જેવું કર્મ કરો તે પ્રમાણે તમારી સાથે વ્યવહાર થશે.

## રોજની વાતથી તે માંદો પડયો

હવે તમારી જાતનું જ નિરીક્ષણ કરવાનું રાખો. તમે લોકોને કેવી પ્રતિક્રિયા આપો

છો, સંજોગો અને પરિસ્થિતિમાં કેવું વર્તન કરો છો. દિવસ દરમિયાનની ઘટનાઓ અને મુખ્ય સમાચારોને કેવી રીતે ગ્રહણ કરો છો. બધા જ લોકો ખોટા હોય અને માત્ર તમે જ સાચા હો તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. જો સમાચારોથી તમે વ્યથિત થઇ જાઓ, તો તમારે માટે તે અનિષ્ટ છે કારણકે નકારાત્મક ભાવનાઓથી તમારા જીવનની શાંતિ અને સદ્‌ભાવના હણાઈ જાય છે.

એક સ્ત્રીએ મને તેના પતિ વિષે લખ્યું હતું. આ મહિલાના પતિદેવ અમુક છાપાંમાં કેટલાક લેખકો દ્વારા લખતા લેખ વાંચીને ભડકી જતા. તેમનો ગુસ્સો સાતમા આસમાને પહોંચી જતો. આવી આકરી પ્રતિક્રિયા અને દબાવી રાખેલા ગુસ્સાને કારણે ભાઈને હોજરીમાં ચાંદા પડ્યાં, તેમાંથી લોહી નીકળતું. ડોક્ટરે તેને માનસિક પરિસ્થિતિ બદલવાની સલાહ આપી.

મેં આ ભાઈને મળવા માટે આમંત્રણ મોકલ્યું. મેં તેમને સમજાવ્યું કે તેમનું મન કેવી રીતે કામ કરે છે અને અન્ય લોકોના પોતાનાથી જુદા પડતા વિચારોને કારણે ગુસ્સે થવું શા માટે ભાવનાત્મક રીતે નાદાનિયત છે.

તેમને પણ ખ્યાલ આવવા લાગ્યો કે છાપામાં લેખ લખતા લોકોને પણ પોતાની વાતો અને વિચાર રજૂ કરવાની સ્વતંત્રતા છે, રાજકીય કે ધાર્મિક રીતે અલગ પડતા વિચારો પણ તેમાં વ્યક્ત થઈ શકે છે. તેવી જ રીતે છાપાં અને સામયિકો આવા લેખો સાથે અસંમતિ દર્શાવતા વાચકોના પત્રો પણ પ્રસિદ્ધ કરે જ છે. તેમની સાથે ઝઘડો કર્યા વગર પણ અસંમત થઇ શકાય છે તે હકીકતનો સ્વીકાર કર્યો. સામેવાળી વ્યક્તિ શું કહે છે કે કરે છે તેની નહીં, પણ તેના શબ્દો કે ક્રિયા ઉપર આપણી કેવી પ્રતિક્રિયા છે તે મહત્ત્વનું છે. આ સનાતન સત્યનું તેમને જ્ઞાન થયું.

અડધા પોણા કલાકની વાતચીતથી આ વ્યક્તિની સમસ્યાનો ઉપાય મળી ગયો હતો. તેમણે શોધી કાઢ્યું કે થોડો મહાવરો કેળવવાથી રોજ સવારમાં છાપું વાંચતી વખતે જે ખુન્નસ ઉભરાય છે તેના ઉપર કાબૂ મેળવી શકાય છે. મહાશયની પત્નીએ મને થોડા સમય પછી લખ્યું હતું કે હવે પતિદેવ આવા લેખો વાંચીને પોતાના ઉપર અને લેખક ઉપર ખડખડાટ હસી શકે છે. આવા લેખોથી તેઓ વ્યથિત થતા નથી કે ગુસ્સે થતા નથી. હોજરીના ચાંદા પણ મટી ગયાં છે અને એકંદરે સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું છે.

## હું સ્ત્રીઓને ધિક્કારું છું, પણ પુરુષો સાથે ફાવે છે

એક ઓફિસમાં સેક્રેટરી તરીકે ફરજ બજાવતી જેનિફરને પોતાની જ ઓફિસમાં કામ કરતી અન્ય સ્ત્રીઓ પ્રત્યે અણગમો હતો કારણ કે આ સ્ત્રીઓ જેનિફર અંગે ગુસપુસ કરતી રહેતી, અફવાઓ ફેલાવતી અને થોડી શુષ્ક રહેતી. તેથી જ જેનિફર બહેનને અન્ય સાથી મહિલા કર્મચારીઓ સાથે બહુ ફાવતું નહી. તેણે કહ્યું હતું, "મને સ્ત્રીઓ ગમતી નથી પણ પુરુષો સાથે કોઈ વાંધો નથી."' મેં શોધી કાઢ્યું કે જેનિફર

પોતાની સાથેની મહિલાઓ સાથે બહુ ઘમંડથી, તોછડાઈથી અને ઊંચા સાદે વાત કરતી. તેને એવું જ લાગતું કે ઓફિસની અન્ય મહિલાઓને પોતાને રંજાડવામાં જ મઝા આવે છે. મેં નોંધ્યું કે જેનિફરના અવાજમાં થોડો ભપકો હતો અને તેનો અવાજ કોઈક લોકોને ઊંચો લાગે તેવો હતો.

જો ઓફિસ કે ફેક્ટરીમાં બધા જ લોકો તમારા દુશ્મન જેવા લાગે તો તમને નથી લાગતું કે જાણ્યે અજાણ્યે તમે એવી આભા ફેલાવી રહ્યા છો કે અન્ય લોકો માટે અકળામણરૂપ હોય? આપણે જાણીએ છીએ કે જો તમે કૂતરા પ્રત્યે અણગમો દેખાડો કે ડર રાખો તો તે તમારા ઉપર આક્રમણ કરશે. પ્રાણીઓ તમારા અર્ધજાગ્રત કંપનોને સહેલાઇથી જાણી જાય છે અને તે પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપે છે. અર્ધજાગ્રત મનને નહી જાણનારાં કેટલાંય લોકો આ કૂતરા, બિલાડી કે અન્ય પ્રાણીઓ જેવાં જ સંવેદનશીલ હોય છે.

મેં જેનિફરને પ્રાર્થનાની પ્રક્રિયા વિષે સમજાવ્યું કે કેવી રીતે પોતે આધ્યત્મિક ગુણો સાથે જોડાઈને જીવનના સત્યોને અપનાવવાનો નિર્ધાર કરીને પોતાનો અવાજ અને વર્તન સુધારી શકે, અન્ય સ્ત્રીઓ તરફનો અણગમો દૂર કરી શકે. તેને જાણીને નવાઈ લાગી કે પોતાનો અણગમો સામેની વ્યક્તિના વાણી, ક્રિયા, વર્તન, લખાણ અને જીવનના અન્ય વ્યવહારમાં કેવી રીતે આવી શકે. જેનિફરે પ્રાર્થનાની ટેવ પાડી, રોજ મહાવરો કરવાનો ક્રમ સ્થાપિત કર્યો અને આ બધું ઓફિસમાં જ વ્યવસ્થિત રીતે અને પ્રામાણિકતાથી કર્યું.

પ્રાર્થના કંઈક આવી હતી :

**"હું શાંત ચિત્તે, પ્રેમથી અને સદ્‌ભાવનાથી વિચારું છું, બોલું છું અને કર્મ કરું છું. ઓફિસમાં કામ કરતી અને મારી ટીકા કરતી બધી જ સ્ત્રીઓ પ્રત્યે હું પ્રેમ, શાંતિ, સહનશીલતા અને દયા પ્રગટ કરું છું. હું મારા વિચારોને શાંતિ, સુમેળ અને સદ્‌ભાવના ઉપર કેન્દ્રિત કરું છું. જયારે પણ હું નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા આપવાની તૈયારીમાં હોઉં ત્યારે મારી જાતને ભાર દઈને કહું છું, 'હું મનમાં સહકાર, તંદુરસ્તી અને શાંતિની ભાવના સાથે વિચારીશ,બોલીશ અને લોકો સાથે વાત કરીશ.' રચનાત્મક અને સર્જનાત્મક જ્ઞાનની ચેતના મને જીવનમાં દરેક પગલે માર્ગદર્શન આપશે, વહીવટ કરશે અને દોરવણી કરશે."**

આ પ્રાર્થનાએ જેનિફરનું જીવન બદલી નાખ્યું. ટીકા અને અણગમો બંધ થઇ ગયાં. સ્ત્રી કર્મચારીઓ સાથે સારા સંબંધો સ્થપાઈ ગયા અને કેટલાક તો જીવનભર મિત્ર બનીને રહ્યા. જેનિફરે શોધી કાઢ્યું કે અન્ય કોઈ નહીં પણ પોતાની જાતને જ બદલવાની જરૂર છે.

## મનની અંદરના વિચારોએ પ્રમોશન અટકાવ્યું

એક દિવસ એક સેલ્સમેન મારી પાસે આવ્યો અને તેણે પોતાની સેલ્સ મેનેજર સાથે કામ કરવામાં પડતી મુશ્કેલીઓનું વર્ણન કર્યું. તે દસ વર્ષથી કંપનીમાં કામ કરતો

હતો પણ તેને કોઈ દિવસ કોઈ પ્રમોશન  કે કંપની તરફથી કોઈ પ્રોત્સાહન મળ્યું નહતું. તેણે મને પોતે કરેલા વેચાણના આંકડા દેખાડયા. અન્ય સેલ્સમેનની સરખામણીમાં તે ઘણા વધારે હતા. તેણે જણાવ્યું કે સેલ્સ મેનેજરની નજરમાં પોતે અણગમતો વ્યક્તિ છે, તેથી તેની સાથે અયોગ્ય વર્તન કરવામાં આવે છે. કોન્ફરન્સ દરમિયાન મેનેજરે તેની સાથે ઉદ્ધતાઈથી વાત કરી હતી અને તેના સૂચનની હાંસી ઉડાવી હતી.

મેં તેને સમજાવ્યું કે મહદંશે આ સમસ્યાનું કારણ તારી અંદર જ રહેલું છે અને તેના ઉપરી અધિકારી - સેલ્સ મેનેજર અંગેના વિચારો અને માન્યતાઓ આ વાતની ચાડી ખાય છે. આપણે જે માપદંડ આપનાવીએ છીએ તે જ માપદંડથી આપણું માપ નીકળે છે.

તેની સેલ્સ મેનેજર માટેની છાપ પ્રમાણે ઉપરી અધિકારી લુચ્ચો અને ઝઘડાળુ હતો. તે આ સેલ્સમેન તરફ કડવાશ અને શત્રુતા રાખતો હતો. કામ ઉપર જતી વખતે, સેલ્સમેન પોતાની સાથે જ એવો સંવાદ કરતો કે જેમાં સેલ્સ મૅનેજરની આકરી ટીકા કરતો, તેની સાથે કાલ્પનિક દલીલ કરતો, તેના તરફ તિરસ્કાર દર્શાવતો અને તેને વખોડી કાઢતો.

જે મનમાં હતું તે આખરે તેની સામે આવીને ઊભું રહ્યું. સેલ્સમેનને ખ્યાલ આવ્યો કે મૂક વિચારો અને ભાવનાને કારણે પોતાની માનસિકતા બહુ નકારાત્મક છે. તેને કારણે જ સેલ્સ મેનેજરની દરેક બાબતમાં તેને વાંકુ જ દેખાય છે, શત્રુતાની લાગણી થાય છે. આ બધું પોતાના જ અર્ધજાગ્રત મનમાં ધરબાયેલું છે. તેને કારણે જ પોતાના ઉપરી અધિકારી પ્રત્યે તેને તિરસ્કાર અને નકારાત્મક લાગણી થતી હતી, વધુમાં પોતાને જ અંગત, શારીરિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ નડતી હતી.

તેણે નીચે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કર્યું :

**“મારી દુનિયામાં હું જ એકલો વિચારું છું. મારા ઉપરી અધિકારી અંગેના વિચારો માટે હું જ જવાબદાર છું. મારો સેલ્સ મેનેજર મારી પરિસ્થિતિ માટે જવાબદાર નથી. મને ગુસ્સે કરવાની કે પજવવાની ક્ષમતા કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે સ્થળમાં નથી. હું તંદુરસ્તી, સફળતા, મનની શાંતિ અને મારા ઉપરી અધિકારીના સુખ માટે પ્રાર્થના કરું છું. હું તેના હિત માટે સાચા દિલથી પ્રાર્થના કરું છું, અને મને ખબર છે કે તેને દરેક બાબતમાં દિવ્ય માર્ગદર્શન મળી રહે છે.”**

તેણે,  રોજ શાંતિથી,  મક્કમતાથી, સાચા દિલે આ પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડી. તેને જાણકારી હતી કે તેનું મન એક બગીચા જેવું છે , તે જે કંઈ વાવે છે તે ઊગી નીકળે છે.

મેં તેને, રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં માનસિક કલ્પના કેવી રીતે કરવી તે પણ શીખવાડ્યું : તેણે કલ્પના કરી કે સેલ્સ મૅનેજર તેને સરસ કામ કરવા બદલ, તેના ઉત્સાહ અને જોશ માટે તેમજ ગ્રાહકોના સુંદર પ્રતિભાવ બદલ અભિનંદન આપે છે. તેણે આ કલ્પના સાકાર

થાય ત્યારે કેવી લાગણી થશે તેનો અનુભવ કર્યો, સેલ્સ મેનેજર સાથે હાથ મિલાવ્યો તેવું અનુભવ્યું અને પોતાની આવડત પ્રમાણે કલ્પનાને નાટ્યાત્મક રૂપ આપ્યું. આ કલ્પનાની ફિલ્મ જ બનાવી દીધી અને રોજ રાત્રે તે આ ફિલ્મ મનોમન જોતો. તેને જ્ઞાન થઇ ગયું હતું કે અર્ધજાગ્રત મન ઉપર કંડારાઈ ગયેલું કલ્પનાનું આ ચિત્ર એક દિવસ હકીકત બનીને પોતાની સમક્ષ આવી જશે.

ધીમે ધીમે, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા આત્મસાત થતી ગઈ અને અર્ધજાગ્રત મન ઉપર એવી છાપ ઉભી થઇ ગઈ હતી જે સ્વાભાવિક રીતે જ બહાર આવે. સેલ્સ મેનેજરે સેલ્સમેનને સાનફ્રાંસિસીસ્કો બોલાવ્યો, અભિનંદન આપ્યા અને ડિવિઝનલ સેલ્સ મેનેજર તરીકે બઢતી આપી. હવે તેની નીચે એકસોથી વધારે કર્મચારીઓ કામ કરતા હતા અને પગારમાં પણ તોતિંગ વધારો થયો હતો. તેણે પોતાના ઉપરી અધિકારી વિશેનો અભિપ્રાય બદલી નાખ્યો અને તે પ્રમાણે તેને પ્રતિભાવ પણ મળ્યો.

## ભાવનાત્મક રીતે પરિપક્વ બનવું

અન્ય વ્યક્તિ કહે કે કરે તેનાથી તમને ત્યારે જ ગુસ્સો આવે કે અકળામણ થાય જયારે તમે ગુસ્સા કે અકળામણ માટેની સંમતિ આપો. તમે પોતાના વિચારોને કારણે જ ગુસ્સે થાઓ છો. જેમ કે, જો તમે ગુસ્સે થાઓ તો તમારે મનના ચાર તબક્કાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે.

પ્રથમ તો તમે સામેની વ્યક્તિ શું કહે છે તે અંગે વિચારવા માંડો છો.

તમે ગુસ્સે થવાનું નક્કી કરો છો તેને કારણે તે પ્રકારની ભાવનાનો ધોધ વહે છે. તે પછી તમે આ પ્રવાહમાં તણાઈને કોઈક ક્રિયા કરવા પ્રેરાઈ જાઓ છો.

શક્ય છે કે તમે તે વ્યક્તિ સાથે 'જેવા સાથે તેવા'ના સિદ્ધાંત પ્રમાણે વર્તન કરો.

તમે નોંધશો કે વિચાર, ભાવના, પ્રતિભાવ અને ક્રિયા - આ ચારેય તબક્કા તમારા મનમાં જ ઊભા થાય છે.

જયારે તમે ભાવનાત્મક રીતે પુખ્ત બનો ત્યારે તમે ટીકાને નકારાત્મક ગણવાનું બંધ કરી દેશો, લોકો પ્રત્યેનો અણગમો ઓછો થઇ જશે. ઉપરના ફકરામાં જણાવ્યા પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપવામાં તમે એવી હલકી માનસિકતામાં નીચે ઉતરી જાઓ છો અને નકારાત્મક વાતાવરણને વધારે નકારાત્મક બનાવો છો. તમારા જીવનનું ધ્યેય શું છે તેની સાથે તમારી જાતને જોડી દો. અન્ય વ્યક્તિ, સ્થળ કે વસ્તુઓથી તમારા મનની શાંતિ, સ્વસ્થતા અને તંદુરસ્તી ડોહળાઈ ન જાય તેવી માનસિક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરો.

## સુમેળભર્યા માનવીય સંબંધોમાં પ્રેમનું મહત્ત્વ

સિગ્મન્ડ ફ્રોઇડ (1856 થી 1939), ઓસ્ટ્રિયાના વિદ્વાન મનોશાસ્ત્રી અને મનોવિશ્લેષક, કહેતા કે વ્યક્તિત્વમાં પ્રેમનો અભાવ હોય તો તે માંદલું થઇ જાય છે અને

મરી જાય છે. પ્રેમમાં સમજણ, શુભેચ્છા અને અન્ય વ્યક્તિમાં રહેલી દિવ્યતા માટે માન સમાયેલાં છે. તમે અન્ય વ્યક્તિઓ માટે જેટલાં પ્રેમ અને શુભેચ્છા વ્યક્ત કરો તેટલા પ્રેમ અને શુભેચ્છા તમને પાછાં મળે છે.

જો તમે અન્ય વ્યક્તિના સ્વાભિમાનને છેદી નાખો અને તેને કોડીની કિમંતનો કરી નાખો તો તમે તેની શુભેચ્છા ક્યારેય મેળવી શકશો નહીં. દરેક વ્યક્તિને પ્રેમ પામવાની, સન્માન મેળવવાની અને પોતાની મહત્તા સ્વીકારાય તેવી કામના હોય છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની યોગ્યતા સાબિત કરવા માટે પ્રયત્નશીલ હોય છે, તમારી માફક તેને પણ ગૌરવ હોય છે, તે પણ એ જ ઈશ્વરનું સંતાન છે. જો તમે આ વાત સતત યાદ રાખો તો તમે અન્ય લોકોનો ઉત્સાહ વધારી શકો અને બદલામાં તમને પ્રેમ અને શુભેચ્છા મળે.

## તેને પ્રેક્ષકો ગમતાં નહીં

એક ફિલ્મી એક્ટરે મને જણાવ્યું હતું કે પોતાના રંગમંચના પ્રથમ કાર્યક્રમમાં પ્રેક્ષકોએ તેનો હુરીયો બોલાવ્યો હતો અને તેના કામની ટીકા કરી હતી. તેણે ઉમેર્યું હતું કે નાટક બહુ ખરાબ રીતે લખવામાં આવ્યું હતું અને પોતે પણ આ નાટકનું પાત્ર ભજવવામાં ભૂલ કરી હતી. તેણે સ્વીકાર્યું કે આ ઘટના પછી મહિનાઓ સુધી તે પ્રેક્ષકોને ધિક્કારતો રહ્યો. તે તેમને જુઠ્ઠા, કૃત્રિમ, મૂર્ખ અને અભિમાની ગણતો. તેણે ગુસ્સે થઈને રંગમંચ છોડી દીધું અને એક વર્ષ દવાની દુકાનમાં કામ કરવા જતો રહ્યો.

એક દિવસ એક મિત્રે તેને ન્યુયોર્ક શહેરના ટાઉન હોલમાં એક પ્રવચન સાંભળવા માટેનું આમંત્રણ આપ્યું. પ્રવચનનો વિષય હતો - "સ્વ સાથેના સંબંધો". આ પ્રવચને તેનું જીવન બદલી નાખ્યું. તે ફરી રંગમંચ પર પહોંચી ગયો. પોતાના અને પ્રેક્ષકો માટે નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રાર્થના કરી. રોજ રાત્રે તેણે પ્રેક્ષકોના પ્રેમ અને સદ્‌ભાવના માટે પ્રાર્થના કરવાનું શરૂ કર્યું. તેણે દિવ્ય શાંતિ બધા જ લોકોના હૃદય સુધી પહોંચે, તેમનો ઉત્સાહ વધે અને દિવ્યતા પ્રાપ્ત થાય તેવી પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડી. દરેક કાર્યક્રમ વખતે તેણે પ્રેક્ષકો તરફ પોતાનો પ્રેમ વ્યક્ત કરવાનું શરૂ કર્યું. આજે આ ફિલ્મ અદાકારની ગણના એક અગ્રણી એક્ટર તરીકે કરવામાં આવે છે. તે લોકોને પ્રેમ કરે છે અને માન આપે છે. તેની શુભેચ્છા અને સન્માન દરેક પ્રેક્ષક સુધી પહોંચી જાય છે.

## મુશ્કેલ લોકોની સાથે વ્યવહાર કરતાં

આ દુનિયામાં માનસિક રીતે વિકૃત અને વક્ર લોકોની સંખ્યા જરા પણ ઓછી નથી. તેમની માનસિક પરિસ્થતિ સારી હોતી નથી. કેટલાક લોકો ગુનાહિત મનોવૃત્તિવાળા હોય છે, સતત દલીલ કરતા હોય છે, અસહકારી અને ઝઘડાળુ હોય છે, અદેખા, ડંખીલા હોય છે. જીવન પ્રત્યે શુષ્ક હોય છે. તેઓ માનસિક રીતે માંદા હોય છે. કેટલાય લોકોનું મન વિકારી અને હિંસક હોય છે. શક્ય છે કે તેમને બાળપણમાં કડવા અનુભવ થયા હોય. કેટલાક લોકોમાં જન્મજાત ખોડ હોય છે. તમે કોઈ ક્ષયરોગીનો તિરસ્કાર કરતા નથી, તે

જ રીતે તમારે માનસિક રોગીઓ સાથે ધીરજ અને પ્રેમથી વર્તન કરવું જોઈએ. શારીરિક ખૂંધ હોય તેવા ઘણા મનુષ્યો છે. તેમના પ્રત્યે લોકો સદ્‌ભાવના રાખે છે, કેટલાક લોકોના મનમાં ખૂંધ હોય છે. આવા માનસિક ખૂંધવાળા લોકો પ્રત્યે પણ કરુણા અને સદ્‌ભાવના રાખવી જોઈએ. આ વાત સમજવા માટે બધાને ક્ષમા કરી દો.

## દુ:ખને સાથીની જરૂર છે

તિરસ્કૃત, હતાશ, વક્ર અને વિકૃત વ્યક્તિત્વ ધરાવતા લોકો અનંત શક્તિની સાથે તાલમેળ સાધી શકતાં નથી. આવા લોકો શાંત, સુખી અને આનંદી લોકોની હાજરી સહન કરી શકતાં નથી. આવા વ્યક્તિઓ તેમની ટીકા કરે છે, નિંદા કરે છે, વખોડે છે. ઉપકાર કરનારા પર અપકાર કરે છે. હું અન્ય લોકોના સુખને કારણે શું કામ સુખી થાઉં? મારે શું? આ પ્રકારનું વલણ ધરાવનારા લોકો માનસિક રીતે નિમ્ન સ્તરે ઉતારેલા હોય છે અને અન્ય લોકોને પણ પોતાના સ્તરે ઉતારી પાડવા મથે છે. આફતને સાથીદારની જરૂર હોય છે. જયારે તમે આ વાત સમજી જાઓ ત્યારે તમે શાંત, સ્વસ્થ અને અલિપ્ત થઇ જાઓ છો.

## માનવીય સંબંધોમાં સહાનુભૂતિ દર્શાવો

હાના નામની એક યુવતીએ મને આવીને કહ્યું કે પોતાની ઓફિસમાં કામ કરતી અન્ય યુવતી - રેબેકા પ્રત્યે તેને ભારોભાર અણગમો છે. હાનાએ કારણ આપ્યું કે રેબેકા પોતાના કરતાં વધારે સુંદર છે, સુખી છે અને સમૃદ્ધ છે. ઉપરાંત ઓફિસમાં મુખ્ય કર્મચારીની સાથે તેનાં લગ્ન થવાનાં છે. લગ્નના થોડા સમય પછી રેબેકા, પોતાના આગલા લગ્નથી થયેલી અપંગ દીકરી સાથે ઓફિસમાં આવી. બાળકીએ પોતાની માતાને વહાલથી કહ્યું, “મમ્મી, મમ્મી, હું મારા નવા ડેડીને પ્રેમ કરું છું! જો તેમણે મને કેવી સુંદર ભેટ આપી!!” દીકરીએ માતાને એક નવું રમકડું દેખાડયું.

હાના આ બધું જોઈ રહી હતી. તેણે મારી સમક્ષ કબૂલ કર્યું,

> “નાની છોકરીએ મારું હૃદય જીતી લીધું, મને ખ્યાલ આવી ગયો કે તે કેટલી ખુશ થઇ હતી. મને રેબેકાના સુખના પણ દર્શન થયાં. અચાનક જ મને તેના પ્રત્યે ભાવ ઉભરાયો, મેં તેને અભિનંદન આપ્યા અને સાચા દિલથી શુભેચ્છા વ્યક્ત કરી.”

માનસશાસ્ત્રના વર્તુળમાં આ વાતને સહાનુભૂતિ કહે છે. એટલે કે અન્ય વ્યક્તિની પરિસ્થિતમાં તેને બદલે તમે હો તેવી કલ્પના કરો. ઉપરના કિસ્સામાં હાના પોતે રેબેકાની પરિસ્થતિમાં હોય તો કેટલી ખુશ હોય તેવી કલ્પના કરી શકી, તે પ્રમાણેનો હર્ષ મનમાં અનુભવી શકી. હાના પોતે રેબેકા હોય તેવો અનુભવ કરી શકી, બાળકીની માનસિકતાનો પણ તેને અનુભવ થયો કારણકે તેણે પોતે બાળકી હોવાની સ્થિતિ વિષે પણ કલ્પના કરી. હાના આવા નિર્દોષ આનંદને સમજી શકી અને તેમાંથી સંતોષ અને સુખ મેળવી શકી.

જો તમને કોઈનું અહિત કરવા જેવો ખરાબ વિચાર આવે તો તમારી જાતને ઈસામસીના મનમાં સ્થાન આપવાની કલ્પના કરીને ટેન કમાન્ડમેન્ટ્સ અંગે વિચાર કરજો. જો તમને કોઈ વ્યક્તિ તરફ  ઈર્ષા કે ક્રોધ આવે તો તમારી જાતને પ્રભુના મનમાં સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે તેવી કલ્પના કરીને વિચારો। તમને પ્રેમનું સત્ય સમજાઈ જશે - દરેક વ્યક્તિને પ્રેમ કરો.

## મનામણાં કરવાથી કોઈ ફાયદો નથી

અન્ય લોકોને તમારા સ્વભાવનો ગેરલાભ લેવા દો નહીં. અમુક લોકોને લાગણીના આવેશો, રુદન કે ભગ્ન હૃદયનું નાટક કરીને લોકો પાસેથી પોતાના સ્વાર્થનું કામ કઢાવવાની આદત હોય છે. આવા લોકો હકીકતમાં એક સરમુખત્યાર જેવા હોય છે. તે તમને પોતાની ખોટી લાગણીના ગુલામ બનાવીને પોતાનું કામ કઢાવે છે. મક્કમ બનો, વિનયથી લાગણીના આવા આવેશોમાં તણાઈ જવાય નહીં તેની સાવચેતી રાખો. આવા સ્વાર્થી લોકોના સ્વાર્થ, બેદરકારી અને દાદાગીરીને તાબે થવાની જરૂર નથી. જે સત્ય છે તેને પકડી રાખો. તમે તમારા સિદ્ધાંતોને વળગેલા રહો, તે જ જીવનનું ધ્યેય છે, તે જ સનાતન સત્ય છે અને તેમાં જ આધ્યાત્મિક મૂલ્ય સમાયેલું છે.

તમારા ધ્યેયમાંથી તમને વિચલિત કરી શકે તેવી શક્તિ કોઈને આપવાની જરૂર નથી. તમારા જીવનનું ધ્યેય છે કે તમારી સુષુપ્ત શક્તિઓને દુનિયાની ભલાઈ માટે કામે લગાડો, ઈશ્વરના જ્ઞાન, સત્ય અને સૌંદર્યનો સાક્ષાત્કાર કરો અને લોકો સુધી પહોંચાડો. તમારા આદર્શોને તરછોડો નહી. જે પરિબળ તમારા મનની શાંતિ, આનંદ અને સંતૃપ્તિની લાગણીમાં વધારો કરે છે તે દુનિયાના દરેક વ્યક્તિને પણ આશીર્વાદ આપે જ છે. બ્રહ્માંડમાં બધું જ સંપૂર્ણ છે, તેથી જ તમારા મનમાં રહેલ સદભાવના અને સુમેળ આખા બ્રહ્માંડના સુમેળ અને સદ્ભાવનાના પ્રતીક છે. પૉલ કહે છે કે તમે અન્ય વ્યક્તિઓને પ્રેમ આપો, પ્રેમ જ તંદુરસ્તીનો, સુખ અને શાંતિના નિયમોને સંતોષે છે

## માનવીય સંબંધોમાં ફાયદાકારક રત્નકણિકાઓ

1. સબકોન્શિયસ માઈન્ડ એક રેકોર્ડિંગ મશીન જેવું છે. તમે જે પણ વિચારો તેને તે બરાબર યાદ રાખે છે અને તે પ્રમાણેનો અનુભવ કરાવે છે. બધા લોકોનું ભલું ઈચ્છો તે તમારું પોતાનું ભલું વિચારવા સમાન  છે.

---

2. ધિક્કાર કે અણગમાનો વિચાર માનસિક ઝેર છે. કોઈ પણ અન્ય વ્યક્તિનું અહિત ઇચ્છો નહીં. આવું કરવાથી તમારું પોતાનું જ નુકસાન થઇ શકે છે. તમારા વિશ્વમાં તમે એકલા જ વિચાર કરો છો અને તમારા વિચારોમાં તે પ્રમાણેનું સર્જન કરવાની શક્તિ છે.

---

3. તમારું મન એક રચનાત્મક માધ્યમ છે; તેથી જ તમે જે વિચારો અને અન્ય વ્યક્તિ

માટે અનુભવો, તે વાત તમારી સમક્ષ વાસ્તવિકતા બનીને આવશે. માનસશાસ્ત્રનો આ એક સોનેરી નિયમ છે. સામેવાળી વ્યક્તિ તમારા માટે જેવું વિચારે તેવી ઈચ્છા હોય તો તમે પણ તેના માટે એવું જ વિચારો.

4. કોઈની સાથે ઠગાઈ કે છેતરપિંડી કરવી અથવા કોઈને લૂંટી લેવાથી તમારી સાથે જ અછત, તાણ અને મર્યાદાની પરિસ્થતિનું નિર્માણ થશે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન આંતરિક પ્રેરણા, વિચારો અને ભાવનાની નોંધ લે છે. નકારાત્મક ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક રીતે જ નુકસાન, મર્યાદાઓ અને અન્ય તકલીફો તમારી તરફ ખેંચી લાવે છે. ખરેખર તો, તમે અન્ય લોકો સાથે જેવું કરો એવું તમે તમારી સાથે કરો છો.

5. તમે કોઈકનું ભલું કરો, દયાભાવ દેખાડો, પ્રેમ અને સદ્‌ભાવના વ્યક્ત કરો તો આ બધું જ વિપુલ માત્રામાં તમારી તરફ અનેક રીતે પાછું આવશે.

6. તમારા વિશ્વમાં તમે એકલા જ વિચારો છો. અન્ય વ્યક્તિઓ માટે કેવું વિચારો છો તેની જવાબદારી માત્ર તમારી જ છે. યાદ રાખો કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ તમારી વિચારધારા માટે જવાબદાર નથી. તમારા વિચારો મનમાં કંડારાઈ જાય છે અને પુનર્જન્મ લેતા હોય છે. તમે અન્ય લોકો માટે શું વિચારો છો?

7. ભાવનાત્મક રીતે પરિપક્વ બનો. તમારા સાથીઓ, મિત્રો તમારા કરતાં ભિન્ન મત ધરાવે તેવી સ્થિતિમાં વ્યથિત થવાની જરૂર નથી. તમારી સાથે કોઈ બાબતે અસંમત થવું તેમનો હક છે, તમે પણ તેમની સાથે સહમત હો તેવું જરૂરી નથી. તમે પણ અપ્રિય થયા વગર અસંમત થઇ શકો છો.

8. પ્રાણીઓ તમારા ભયને પારખી લે છે અને હુમલો કરે છે. જો તમે પ્રાણીઓ તરફ મમતા દેખાડો તો તેઓ ક્યારેય તમને રંજાડતા નથી. કેટલાય વિકારી માનસ ધરાવતા વ્યક્તિઓ કૂતરા, બિલાડા અને અન્ય પ્રાણીઓ જેવાં જ સંવેદનશીલ હોય છે.

9. તમારા મનની વાત, શાંત વિચારો અને ભાવના રૂપે પ્રગટ થાય છે. સાથે સાથે અન્ય વ્યક્તિઓના તમારા તરફના પ્રતિભાવમાં પણ તેનાં દર્શન થાય છે.

10. લોકો તમારા પ્રત્યે કેવું વલણ રાખે તે ઈચ્છા પ્રમાણે તમે તેમના પ્રત્યે વલણ રાખો. સુમધુર માનવીય સંબંધોની આ મુખ્ય ચાવી છે.

11. તમારી કંપની તરફનું તમારું વલણ બદલો. જાણી લો અને યાદ રાખો કે તમારા સાથી કર્મચારીઓ અર્ધજાગ્રત મનના સોનેરી નિયમ અને પ્રેમના સિદ્ધાંતનું પાલન કરી રહ્યા છે. તેઓ તમને તે પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપશે.

12. તમારી મંજૂરી વગર કોઈ પણ વ્યક્તિ તમને ગુસ્સે કરી શકે નહીં. તમારા વિચારો

રચનાત્મક છે; તમે તેને આશીર્વાદ આપી શકો છો. જો કોઈ તમને ગાળ દે તો પણ પ્રભુ તેના આત્માને શાંતિ આપે તેવી પ્રાર્થના કરવાનું સ્વાતંત્ર્ય તમારી પાસે છે જ.

---

13. પ્રેમ અન્ય લોકો સાથેના સંબંધનું એક માધ્યમ છે. પ્રેમ સમજણ છે, શુભેચ્છા છે અને એકબીજામાં રહેલી દિવ્યતા પ્રત્યેનું માન છે.

---

14. તમને શારીરિક ખોડખાંપણવાળા વ્યક્તિ પ્રત્યે અણગમો થતો નથી. તમે તેના તરફ કરુણા અને સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરો છો. તેવી જ રીતે, માનસિક ખોડખાંપણવાળા લોકો પ્રત્યે પણ તેટલી જ અનુકંપા રાખો. આવા લોકોનું મન નકારાત્મકતાથી ભરાઈ ગયું હોય છે. ક્ષમા આપીને આવા લોકોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.

---

15. સફળતાનો અને સારા નસીબનો આનંદ માણો. તેમ કરવાથી સારું નસીબ તમારી તરફ ખેંચાઈ આવશે.

---

16. લોકોના ભાવનાત્મક આવેશોને તાબે થાઓ નહીં. મનામણાં કરવાનું વ્યર્થ છે. સુષુપ્ત પણ બનો નહીં કે આંખ આડા કાન કરો નહીં. જે સત્ય છે તેને વળગી રહો. તમારા સિદ્ધાંતોને તરછોડવાની જરૂર નથી, તમારા ધ્યેયમાંથી વિચલિત પણ થવું નહીં. જે માનસિકતા તમને શાંતિ, સુખ અને આનંદ આપે છે તે સાચી છે, સારી છે અને સત્ય છે. જે અદૃશ્ય શક્તિ તમને આશીર્વાદ આપે છે તે અન્ય લોકોને પણ આશીર્વાદ આપે જ છે. દુનિયામાં દરેક વ્યક્તિને પ્રેમ કરો. તમે પોતાને માટે જેની કામના કરો છો - જેમ કે સમૃદ્ધિ, ખુશી અને જીવનના આશીર્વાદ - તેવી જ કામના અન્ય લોકો માટે કરો. સાચા મનથી બીજા માટે કરેલી આ કામના તમને સર્જનાત્મક રીતે વધુ વળતર સાથે પાછી મળે છે તેનું નામ પ્રેમ!





પ્રકરણ-૧૭

ક્ષમા કરવી એટલે કશુંક આપવું. પ્રેમ, શાંતિ, આનંદ, જ્ઞાન અને કલ્યાણની લ્હાણી કરો. તેના દ્વારા તમારા મનમાં ઉદ્ભવેલા નકારાત્મક વિચારો દૂર કરી શકશો. આ જ સાચી ક્ષમા છે.

# ક્ષમા આપવા માટે અર્ધજાગ્રત મનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

જીવન કોઈની તરફદારી કરતું નથી. ઈશ્વર જ જીવન છે; જીવનનો આ સિદ્ધાંત અત્યારે તમારામાંથી વહી રહ્યો છે. ઈશ્વરને સદ્ભાવના, શાંતિ, સૌંદર્ય, આનંદ અને વિપુલતા દ્વારા તમારી સમક્ષ અભિવ્યક્ત થવું ગમે છે. આપણે તેને ઈશ્વર-ઈચ્છા અથવા તો જીવનની તાસીર ગણી શકીએ છીએ.

જીવનનો પ્રવાહ તમારામાંથી પણ વહે છે. જો મનમાં તમે જ અવરોધ ઊભો કરો તો આ પ્રવાહ ક્યાંક ફંટાઈ જશે અથવા તો રૂંધાઇ જશે. તેની અસર તમારા અર્ધજાગ્રત મન ઉપર પડશે. નકારાત્મક સ્થિતિનું નિર્માણ થશે.

વિશ્વમાં પ્રવર્તતી અંધાધૂંધી અને ગેરવ્યવસ્થા માટે ઈશ્વરને દોષ આપવાનું વ્યર્થ છે. મનુષ્યની નકારાત્મક અને વિનાશાત્મક વિચારસરણી, આ બધી પરિસ્થતિનું કારણ છે. એટલે જ, તમારી સમસ્યા અને માંદગી માટે  ઈશ્વર ઉપર દોષારોપણ કરવું તે મુર્ખામી છે.

કેટલાય લોકો જીવનના સામાન્ય પ્રવાહ માટે અવરોધરૂપ માનસિક અડચણો ઊભી કરે છે. તેઓ ઈશ્વરને, પાપ, માંદગી અને બધી જ યાતનાઓ માટે ઠપકો આપે છે. પોતાના દુ:ખ, દર્દ અને સ્વજનના અવસાન, અંગત મુશ્કેલી કે અકસ્માત માટે પણ ઈશ્વરને જવાબદાર ગણે છે. આવા લોકો ઈશ્વર તરફ ગુસ્સે થયેલા હોય છે અને પોતાની અવદશા માટે ઈશ્વર ઉપર દોષ ઢોળે છે.

જ્યાં સુધી લોકોના મનમાં ઈશ્વર વિષે આવા નકારત્મક ખ્યાલ રહેશે, ત્યાં સુધી તેમને અર્ધજાગ્રત મન તરફથી નકારાત્મક પ્રતિભાવ મળતા રહેશે. આવા લોકો પોતાની જાતને જ સજા કરી રહ્યા હોય છે. તેમણે સત્યને જાણવું જોઈએ, પોતાની યાતનામાંથી બહાર આવવાનો રસ્તો શોધવો જોઈએ અને લોકોની કે ઈશ્વરની ટીકા, નિંદા કરવાનું બંધ કરવું જોઈએ. અન્યથા આવા લોકો સ્વસ્થ, સુખી અને રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ તરફ આગળ વધી શકતા નથી. જે ક્ષણે આવા લોકો ઈશ્વરના પ્રેમ વિષે વિચાર કરે, મનમાં એવી માન્યતા દ્રઢ કરે કે પ્રભુ પ્રેમાળ પિતા સમાન છે, આપણું ધ્યાન રાખે છે, માર્ગદર્શન

આપે છે, પાલનપોષણ કરે છે, ત્યાર પછી ભગવાન અને તેમના મનુષ્ય અંગેના સિદ્ધાંતો અર્ધજાગ્રત મનમાં સ્વીકારાઈ જશે અને તે પછી જ આવા લોકો પોતાના જીવનમાં મળેલી અગણિત આશીર્વાદરૂપ વસ્તુઓ ઓળખી  શકશે.

## જીવન હંમેશાં ક્ષમા આપે છે

જો તમારી આંગળી પર ઘસરકો પડ્યો હોય તો જીવન તેને માફ કરી રૂઝાવી દે છે. આ એક પ્રકારની ક્ષમા છે. તમારી અંદર રહેલી અર્ધજાગ્રત મહામતિ તરત જ તેનું સમારકામ કરવા માંડે છે. ઘા ઉપર નવા કોષોનું નિર્માણ કરીને તેને બંધ કરવાના પ્રયાસો શરૂ થઇ જાય છે. જો તમે ભૂલથી બગડેલો ખોરાક ખાધો હોય તો જીવન તમને માફ કરી દે છે અને આવા ખોરાકને શરીરની બહાર ફેંકી દેવાનું કામ શરૂ કરે છે જેથી તમને ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય. જો તમે દાઝી જાઓ તો જીવનના સિદ્ધાંતો સોજો અને લોહીનો જમાવ ઘટાડવા માટે પ્રયત્ન કરે છે, નવી ચામડી, સ્નાયુ અને કોષો બનાવવાનું શરૂ કરી દે છે. જીવન તમારી સામે કોઈ ખાર રાખતું નથી. તમને સતત માફી બક્ષતું રહે છે. જો તમે કુદરતની સાથે તાલમેળ રાખવા અંગે વિચારો તો જીવન તંદુરસ્તી,ચેતના, સુમેળ અને શાંતિ પ્રસ્થાપિત કરવા માટે પ્રયત્નશીલ હોય છે. નકારાત્મક અને વિધ્વંસક વિચારો, કડવાશ કે દુર્ભાગ્યની યાદદાસ્ત તમારા મનમાં ઘર કરી જશે તો મુક્ત રીતે વહેતા જીવનના પ્રવાહોમાં અવરોધ આવશે.

## ભારે મહેનતુ ભાઈએ ગુનાની ભાવના કેવી રીતે દૂર કરી

રોબીન થોમસ નામના વ્યક્તિને હું સારી રીતે ઓળખું છું. આ રોબીનભાઈ રોજ સવારથી રાત્રે એક વાગ્યા સુધી કામ કરતા રહેતા. તેઓ પોતાના બે દીકરા અને પત્ની તરફ ખાસ કોઈ ધ્યાન આપતા નહીં. પોતે સતત કામમાં જ રચ્યાપચ્યા રહેતા. તેઓ માનતા કે લોકોએ પોતાને આટલી બધી મહેનત કરવા બાદલ શાબાશી આપવી જોઈએ. રોબીનને બ્લડ પ્રેશરની બીમારી લાગુ પડી ત્યારે તેમને અપરાધની લાગણી થઇ. અજાણપણે જ તેમણે ખૂબ મહેનત કરવાની ઘેલછામાં પરિવારની અવગણના કરી અને પોતાની જાતને જ સજા કરી. એક સામાન્ય વ્યક્તિ આવું કરે નહીં. તેને પોતાનાં સંતાનોમાં અને તેમના ઉછેરમાં રસ હોય. પોતાની પત્નીથી પણ વિમુખ થાય નહીં.

આટલી બધી મહેનત કરવા માટે મેં તેની પૃચ્છા કરી,

> **“તમને અંદરથી કોઈક ચિંતા કોરી ખાય છે, નહીંતર તમે આવું વર્તન કરો નહીં. તમે તમારી જાતને જ સજા કરી રહ્યા છો. તમારે પોતાની જાતને માફ કરતાં શીખવું પડશે.” રોબીનમાં પોતાના ભાઈ પ્રત્યે અપરાધની ઊંડી લાગણી હતી.**

મેં તેમને સમજાવ્યું કે પરમેશ્વર તમને સજા નથી કરી રહ્યા, પણ તે પોતાની જાતને જ શિક્ષા કરી રહ્યા છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો જીવનના કોઈ નિયમોનો દુરુપયોગ કરો તો તે પ્રમાણે સહન કરવાનો વારો આવશે. જો તમે વીજળીના જીવંત તારને તમારો હાથ અડાડો

તો તમને ઝાટકો લાગશે અથવા હાથ બળી જશે. કુદરતનાં પરિબળો દુષ્ટ નથી; પણ તમે આ પરિબળોનો કેવો ઉપયોગ કરો છો તેના ઉપર સારી કે ખરાબ અસરનો આધાર રહેલો છે. વીજળી ખરાબ વસ્તુ નથી પણ તમે તેને કેવી રીતે ઉપયોગમાં લો છો - તેનાથી તમારો હાથ બાળો છો કે એક ઘરમાં ઉજાસ ફેલાવો છો? હા, આ નિયમ અંગે અજ્ઞાનતા હોવી તે એક પાપ સમાન છે, તેને કારણે પરિબળનો દુરુપયોગ થાય તો તેની સજા આપોઆપ મળી જાય છે.

તે જ પ્રમાણે તમે રસાયણશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોનો દુરુપયોગ કરો તો શક્ય છે કે તમારે કારણે એક ઓફિસ કે ફેક્ટરીમાં મોટો ધડાકો થાય. તમે લાકડાના ખપાટિયા ઉપર જોરથી હાથ પછાડો તો શક્ય છે કે તમને લોહી નીકળે. ખપાટિયું હાથ પછાડવા માટે નથી, તેનો ઉપયોગ પગના ટેકા માટે છે.

રોબીનને ખબર પડી કે પરમેશ્વર તેને કે કોઈને પણ સજા કરતો નથી, તેની બધી જ પીડા પોતાના અર્ધજાગ્રત મનની નકારાત્મક અને વિધ્વંસક વિચારસરણીને કારણે થઇ છે. તેમણે પોતાના ભાઈ સાથે છેતરપિંડી કરી હતી અને હવે તે ગુજરી ગયા છે. હજી પણ તેમને તે વાતનો અફસોસ હતો.

મેં તેમને પૂછ્યું,

**'હવે તમે ભાઈ સાથે ઠગાઈ કરશો?" તેમણે કહ્યું "ના." "તમને તે સમયે આવું કરવું યોગ્ય લાગ્યું હતું?", રોબીને જવાબ આપ્યો, "હા!". "પણ તમે હવે આવું કરશો?". તેમણે ઉમેર્યું, "ના, હવે હું અન્ય લોકોને જીવવાની કળા શીખવાડું છું."**

મેં તેમની સાથેની વાતચીત પૂરી કરતાં કહ્યું,

**"તમારી પાસે હવે સમજણ છે અને સબળ કારણ છે. ક્ષમા આપવાનો અર્થ એટલે પોતાની જાતને પણ માફ કરવી! ક્ષમા આપવી એટલે તમારા વિચાર સુમેળ અને સદ્‌ભાવનાના દિવ્ય નિયમને અનુરૂપ કરવા! પોતાની જાતને જ સજા કરવી નર્ક સમાન છે. તેમાં ગુલામી અને નિયંત્રણ હોય છે. જયારે ક્ષમા સ્વર્ગ સમાન છે - શાંતિ અને સુમેળવાળી"!**

આવા અપરાધ અને સ્વ-તિરસ્કારની ભાવના રોબીનના મનમાંથી દૂર થઇ ગઈ. તેમને બ્લડ પ્રેશરની બીમારી પણ ગાયબ થઇ ગઈ. તંદુરસ્તી ફરી પ્રાપ્ત થઇ ગઈ. મનની સમસ્યાનું સમાધાન અને તેનું સ્પષ્ટીકરણ ઉપચાર બની ગયા.

## ખૂનીએ પોતાની જાતને માફ કરી

ક્લાઈવ જર્મનીમાં રહેતો હતો. તેણે પોતાના જ ભાઈની હત્યા કરી દીધી હતી. આ વાતનો તેને બહુ પસ્તાવો હતો અને માનસિક પીડા હતી. તે માનતો હતો કે ઈશ્વરે તેને

સજા કરવી જ જોઈએ. ક્લાઈવે મને જણાવ્યું કે ભાઈના પોતાની પત્ની સાથેના લગ્નેતર સંબંધોને કારણે આવેશમાં આવી જઈને ગોળી મારીને હત્યા કરી હતી. મારી સાથે વાત થઇ તેના પંદર વર્ષ અગાઉ આ ઘટના બની હતી. આ સમયગાળા દરમિયાન તેણે અમેરિકન યુવતી સાથે લગ્ન કર્યા અને ત્રણ સુંદર બાળકોનો પિતા બની ગયો. ધંધામાં પણ સફળતા મળી હતી તેથી તે અન્ય લોકોને મદદ કરે તેવી સ્થિતિમાં હતો. ક્લાઈવ હવે વાલિયા લૂંટારામાંથી વાલ્મિકી ઋષિ બની ગયો હતો.

મેં તેને ખુલાસો કર્યો કે શારીરિક અને માનસિક રીતે તે હવે પહેલાં જેવો માણસ રહ્યો નથી જેણે પોતાના ભાઈનું ખૂન કર્યું હતું. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે આપણા શરીરનો દરેક કોષ અગિયાર મહિનામાં બદલાઈ જાય છે. ઉપરાંત માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે પણ તે બદલાઈ ગયો છે. હવે તે માનવતા  પ્રત્યે પ્રેમ અને શુભેચ્છાની દૃષ્ટિ રાખે છે. "પંદર વર્ષ પહેલાં જે માણસે એક હત્યા કરી હતી તે હવે માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે મરી પરવાર્યો છે. હવે વીતી ગયેલા સમય અંગેનો બોજ મનમાં રાખીને પોતાને અને પરિવારને સજા કરી રહ્યો છે."

આ સમજાવટની તેના ઉપર ઊંડી અસર થઇ  અને ક્લાઈવને લાગ્યું કે વર્ષોથી વેંઢારેલો ભાર કોઈકે ઉપાડી લીધો અને મન હળવું થઇ ગયું. બાઇબલના એક સનાતન સત્યનો અર્થ તેને બરાબર સમજાઈ ગયો :

> **આવ, આપણે ચર્ચા કરીએ! ઈશ્વરનું આમંત્રણ છે! "તારાં પાપ ચમકી રહ્યાં છે પણ તે સ્નો જેવાં સફેદ થઇ જશે. અત્યારે ભલે લાલ ચટ્ટક રંગના હોય, પણ ઉન જેવાં બની જશે." (ઇસાઈયા ૧:૧૮)**

## તમારી રજા વગર કોઈની ટીકાની અસર થશે નહીં

સોનિયા શાળામાં શિક્ષિકા હતી. તેણે મને કહ્યું કે તેના સહશિક્ષકે પોતાના પ્રવચનની ટીકા કરી હતી કે તે બહુ ઝડપથી બોલતી હતી, થોડા શબ્દો ગળી ગઈ હતી, બરાબર સંભળાતું નહતું અને સોનિયાની બોલવાની છટા સાધારણ હતી અને એકંદરે તેનું પ્રવચન બિનઅસરકારક હતું. શિક્ષિકા બહેનને બહુ ગુસ્સો આવ્યો અને પોતાના પ્રવચનને વખોડનાર વ્યક્તિ પ્રત્યે અણગમો ઉપજયો.

સોનિયાએ કબૂલ કર્યું કે પ્રવચનની ટીકા વ્યાજબી હતી.પોતાની પ્રતિક્રિયા તીખી હતી અને બાલિશ હતી. હકીકતમાં આવી ટીકા એક આશીર્વાદરૂપ હતી અને આત્મસુધારણા માટેની મોટી તક હતી. તેણે તાબડતોબ, પબ્લિક સ્પીકિંગની તાલીમ આપતા વર્ગમાં જોડાવાનું નક્કી કર્યું. તેણે પેલા સહકર્મીને આભાર માનતો પત્ર લખ્યો હતો, પોતાનામાં રસ લેવા બદલ અને સુધારવાની તક ઊભી કરવા માટે તેનું ઋણ વ્યક્ત કર્યું હતું.

## સહાનુભૂતિ કેવી રીતે દર્શાવવી

ધારો કે સોનિયાના પ્રવચનની ટીકા ગેરવ્યાજબી હતી. તો સોનિયાએ માની

લીધું હોત કે પોતાના પ્રવચનના હાર્દથી એક અંધશ્રધ્ધાળુ, પૂર્વગ્રહયુક્ત અને સંકુચિત માનસવાળા કોઈક વ્યક્તિ પોતાની હૈયાવરાળ ઠાલવે છે કારણકે પ્રવચન દરમિયાન ક્યાંક તેમની દુખતી નસ દબાઈ ગઈ હશે!

આ હકીકત સમજવા માટે સહાનુભૂતિ કેળવવી પડે. તેના પછીનું સ્વાભાવિક પગથિયું આવા પીડિત લોકોના મનની શાંતિ માટે પ્રાર્થના કરવાનું છે.

**જો તમે વિચારો, પ્રતિક્રિયા અને ભાવનાઓ  ઉપર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ મેળવો તો તમને કોઈ વાતે માઠું લાગશે નહીં, મનદુઃખ થશે નહીં. ભાવના વિચારોની પાછળ ઘસડાઈ જાય છે. જો તમે વિચારોને કેળવો તો તમે ભાવનાના વહેણમાં તણાઈ જશો નહીં, કોઈ પરિબળ  તમને વ્યથિત કરી શકશે નહીં.**

## લગ્નવેદી પર એકલી પડી ગઈ

કેટલાંક વર્ષો અગાઉ મારે એક લગ્ન વિધિ કરાવવા ચર્ચમાં જવાનું થયું. બધી જ તૈયારી થઇ ગઈ હતી પરંતુ વરરાજાનો કોઈ પત્તો જ નહતો. બે કલાક પછી કન્યાની ધીરજ ખૂટી, આંખમાં આંસુ સાથે મને કહ્યું,

**"મેં પ્રભુ પાસે માર્ગદર્શન માગ્યું હતું|. કદાચ મારી પ્રાર્થનાનો આ જ જવાબ છે? તે ક્યારેય નિષ્ફળ જતા નથી."**

આવી કઠોર અને ગંભીર પરિસ્થિતિમાં પણ તેની પ્રતિક્રિયા કેવી છે? - ઈશ્વર પર સંપૂર્ણ ભરોસો છે. તે જે કરે તે સારા માટે કરે છે. તેના મનમાં કોઈ કડવાશ દેખાઈ નહીં. ઉલટું તેણે કહ્યું,

**"મેં અમારા બંનેના ભલા માટે પ્રાર્થના કરી હતી. કદાચ આ જ યોગ્ય હતું."**

તેની જગ્યાએ બીજું કોઈ હોય તો આવેશમાં આવી જાય, રડારોળ કરી મૂકે, દવા આપીને શાંત કરવાની જરૂર પડે કે હોસ્પિટલમાં પણ દાખલ થવું પડે ! તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલી અનંત મહામતિ સાથે તાલમેળ સાધો, એક નાનું બાળક પોતાની માતા ઉપર જેટલો વિશ્વાસ રાખે છે તેવો અતૂટ વિશ્વાસ તેનામાં રાખો. આવું કરવાથી તમે ધૈર્ય ઉપરાંત માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી શકશો.

## લગ્ન અને જાતીય આકર્ષણ દૂષણ છે, હું દૂષણ છું

થોડા સમય પહેલાં મારે એક બાવીસ-ત્રેવીસ વર્ષની યુવતી - ઇવાને મળવાનું થયું. ઇવાનું બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા સામાન્ય છોકરીઓથી જુદાં હતાં. તેને મનમાં ઠસાવવામાં આવ્યું હતું કે નૃત્ય કરવું, પત્તાં રમવા, તરવું અને છોકરાઓ સાથે બહાર જવું પાપ કરવા સમાન છે. ઇવાની માતાએ તેને એવો ડર દેખાડ્યો હતો કે જો તે માતાની કહેલી વાત નહી માને તો તે નરકમાં જશે અને ખૂબ પીડા પામશે. ડરી ગયેલી ઇવા માત્ર કાળા રંગના કપડાં પહેરતી, કોઈ મેકઅપ, ફેશન કે લિપસ્ટિક સુધ્ધાં તેને માટે પાપની

નિશાનીરૂપ બનાવી દેવામાં આવ્યા હતાં. દરેક પુરુષ રાક્ષસ અને દુષ્ટ છે તેવું તેને કહેવામાં આવ્યું હતું. જાતીય આકર્ષણ શેતાનનો વ્યભિચાર છે અને તેનાથી મનુષ્ય નરકાગારમાં સબડે છે, તેવું તે માનવા લાગી હતી.

ઇવાએ પોતાની જાતને માફ કરી, ગઈ ગુજરી ભૂલીને નવેસરથી સામાન્ય જીવન જીવતાં શીખવાડવું પડયું હતું. તેના મનમાં  કોઈ જ કારણવગર અપરાધની ભાવના ઘર કરી ગઈ હતી. તેણે આ બધી મિથ્યા, છીછરી અને ભ્રામક માન્યતાઓને જાકારો આપ્યો અને જીવનના સત્યો ગ્રહણ કર્યાં. પોતાના અનુપમ અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કર્યો. જયારે પહેલી વાર તે પોતાની ઓફિસના પુરુષ સહકર્મીઓ સાથે બહાર ગઈ ત્યારે તે બહુ ડરેલી હતી કે ઈશ્વર તેને માફ નહી કરે. કેટલાક પુરુષ મિત્રોએ લગ્નનો પ્રસ્તાવ પણ મૂક્યો પણ ઇવાએ કબૂલ કર્યું પોતાની લગ્ન અને જાતીય જીવન વિશેની વિચિત્ર અને ભયાનક માન્યતાને કારણે લગ્નના પ્રસ્તાવને સ્વીકારવાની વાત તો દૂર રહી પણ ડરી ગઈ હતી. પોતાને જ દૂષણ માણવા લાગી હતી. અયોગ્ય તાલીમ અને ધર્મગ્રંથના ખોટા અર્થઘટનને કારણે આવી હાલત થઇ ગઈ હતી.

મેં તેની સાથે દસેક અઠવાડિયા સુધી સપ્તાહમાં એક વખત વાત કરવાનું ગોઠવ્યું. આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ અને તેના સિદ્ધાંતો વિષે વિસ્તારથી સમજણ પાડી. થોડા સમય પછી તેને ખ્યાલ આવ્યો કે અજ્ઞાની, અંધશ્રધ્ધાળુ, ધર્માન્ધ માતાએ  પોતાનું સંપૂર્ણ બ્રેઈનવોશ અને સંમોહન કર્યું હતું. જીવનના સિદ્ધાંતો વિષે બરાબર સમજણ આવ્યા પછી ઇવાએ પોતાના પરિવાર સાથેના સંબંધો ઓછા કરી નાખ્યા અને એક સુંદર જીવન જીવવા લાગી.

મારા સૂચનને માનીને તેણે પોતાનાં કપડાં, વાળની સ્ટાઇલમાં ફેરફાર કરીને જમાનાને અનુરૂપ બનાવી દીધાં. તેણે એક પુરુષ પાસેથી નૃત્યકળા શીખી, ડ્રાઇવીંગ શીખી, સ્વિમિંગ શીખવા માટે પણ જવા લાગી, પત્તાં રમવાનું શરુ કર્યું, મિત્રો સાથે બહાર જવાનું પણ શરૂ કરી દીધું. એક સમયે દોઝખ અને વિચિત્ર લાગતી જિંદગી હવે તેને ગમવા લાગી હતી. તેણે પોતાને લાયક યોગ્ય જીવનસાથી મેળવવા માટે પ્રાર્થના શરૂ કરી. તેની આ પ્રાર્થના પણ સાકાર થઇ. એક સમય મારી ઓફિસમાંથી બહાર નીકળતી વખતે અન્ય એક યુવક મને મળવા માટે રાહ જોઈ રહ્યો હતો. મેં તેની ઓળખાણ ઇવા સાથે કરાવી. બસ, હવે તેઓ બંનેના લગ્ન થઇ ગયાં છે અને સુંદર જીવન માણે છે.

## તંદુરસ્તી માટે પણ ક્ષમા જરૂરી છે

**ત્યારે તમે પ્રાર્થના કરતા હો ત્યારે, કોઈએ તમને નુકસાન પહોંચાડ્યું હોય તેને ક્ષમા કરો. માર્ક ૧૧:૨૫**

**પોતાની માનસિક શાંતિ અને તંદુરસ્તી માટે લોકોને માફી આપવી બહુ જરૂરી છે. જો તમારે સુખ અને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની કામના હોય તો તમને પીડા કે હાનિ પહોંચાડી હોય તેવા દરેક વ્યક્તિને માફ કરી**

**દો. વિચારોને સદ્ભાવના અને દિવ્યતાના નિયમો સાથે જોડીને તમારી જાતને પણ ક્ષમા આપી દો. તમે અન્ય લોકોને માફી આપશો નહીં ત્યાં સુધી પોતાની જાતને ક્ષમા કરી શકશો નહીં. સ્વને માફ કરવાનો ઇનકાર એટલે આધ્યાત્મિક ઘમંડ અને અજ્ઞાનતા!**

તબીબી વિજ્ઞાનમાં માનસિક તંદુરસ્તીના ક્ષેત્રે આજકાલ નિષ્ણાતો ભારપૂર્વક કહે છે કે કોઈ વાત પ્રત્યેનો અણગમો, અન્ય લોકો માટેનો ખાર, દ્વેષ, શત્રુતા જેવાં પરિબળો સંધિવાથી માંડીને હૃદયરોગ જેવી ભયાનક બીમારીઓનું મુખ્ય કારણ છે. તેઓ નિર્દેશ કરે છે કે આવા માંદા માણસો પોતાના ખરાબ અનુભવ, અપમાન, પોતાની સાથે થયેલી છેતરપિંડી કે ઇજાને ભૂલી શકતા નથી અને પોતાનું નુકસાન કરનારા લોકો પ્રત્યે ખૂબ અણગમો અને તિરસ્કાર ધરાવતા હોય છે. તેને કારણે અર્ધજાગ્રત મનમાં બળતરા અને ઊંડા ઘા પડે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં એક જ ઉપાય છે. તમારે પોતાની ઇજા, અપમાન, નુકસાનને ભૂતકાળમાં ધકેલી દઈને, લોકોને માફ કરી દો અને માનસિક શાંતિ મેળવો.

## ક્ષમા એટલે પ્રેમની ભેટ

ક્ષમા આપવાની તૈયારી એ આખી પ્રક્રિયામાં અત્યંત આવશ્યક છે. જો તમે તમારા વિરોધીઓને ખરેખર ક્ષમા આપવા માગતા હો તો, એકાવન ટકા કામ થઇ ગયું સમજો! હું માનું છું અને  તમે પણ જાણો છો કે ક્ષમા આપવાનો અર્થ - વિરોધી સાથે મિત્રાચારી કરવી કે તેની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવો - એવો નથી.

પ્રીત પરાણે થાય નહીં. તો શું સરકાર એવો કાયદો લાવી શકે કે બધાએ એકબીજા પ્રત્યે સદ્ભાવના, પ્રેમ, શાંતિ અને સહનશીલતાથી વર્તવું? બધા જ લોકો સાથે મનમેળ થઇ જાય અને બધા જ લોકો ગમવા માંડે તે શક્ય જ  નથી. પરંતુ આપણે કોઈ વ્યક્તિ ગમે નહીં તેમ છતાં તેને પ્રેમ કરી શકીએ.

બાઇબલમાં કહેવાયું છે -

પરસ્પર પ્રેમ કરો. જો તમે ઈચ્છો તો પહેલી નજરે અઘરું લાગતું આ કામ કરી શકો છો. પ્રેમનો અર્થ શું છે. પ્રેમ એટલે તમે અન્ય વ્યક્તિની તંદુરસ્તી, સુખાકારી, શાંતિ, આનંદ અને જીવનના બધા જ આશીર્વાદ તેને મળે તેવી કામના! આવી કામના કરવામાં એક જ વાત જરૂરી છે - તમારી નિષ્ઠા ! ક્ષમા આપી એટલે તમે બહુ ઉદાર છો તેવું નથી. વાસ્તવમાં તમે પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરો છો. તમે જે કંઈ અન્ય વ્યક્તિ માટે ઈચ્છો છો તેની ખરેખર પોતાની જાત માટે કામના કરો છો. તમે જેવું વિચારો છે અને તેવું જ અનુભવો છો. આનાથી વધારે સરળ રીતે આ વાત  કેવી રીતે સમજાવી શકાય ?

## માફ કરવાની ટેક્નિક

જો તમે બરાબર મહાવરો રાખો તો નીચેની સાદી અને સરળ તરકીબ તમારા જીવનમાં અદ્ભુત ચમત્કાર સર્જી શકે છે. તમારું મન શાંત કરો, હળવા થાઓ અને જે થાય છે તેને મન પર લાવ્યા વગર થવા દો. પરમેશ્વર વિષે વિચારો, તેના તમારી પ્રત્યેના

પ્રેમનો વિચાર કરો, મક્કમ નિર્ધાર કરો,

**"હું ફલાણાને (તમારા વિરોધીને) સંપૂર્ણપણે બિનશરતી માફી આપું છું. હું તેને માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે મુક્ત કરું છું. તેણે મારી સાથે જે પણ વ્યવહાર કર્યો તે અંગે હું તેને ક્ષમા આપું છું. હું હવે મુક્ત છું, તે પણ સ્વતંત્ર છે. આ બહુ સુંદર લાગણી છે. આજનો દિવસ મારે માટે દરેકને માફી આપવાનો છે. આજ સુધી જેણે પણ મને નુકસાન પહોંચાડ્યું છે તે બધાને હું ક્ષમા કરું છું. તે બધા માટે હું સારી તંદુરસ્તી, સુખ, શાંતિ અને કલ્યાણની પ્રાર્થના કરું છું. હું મુક્ત મને, આનંદથી અને પ્રેમથી આ કામના કરું છું. હું મારા વિરોધી કે જેમણે મને હાનિ કરી છે તેમને મળીશ ત્યારે કહીશ કે મેં તમને મુક્ત કર્યા છે. તમારું કલ્યાણ થાઓ. હું મુક્ત છું અને તમે પણ મુક્ત છો. આ કેવી અદ્ભુત લાગણી છે!"**

સાચી ક્ષમાનું રહસ્ય એ છે કે એક વખત તમે કોઈકને ખરા દિલથી ક્ષમા આપી દીધી પછી તે પ્રાર્થનાનું પુનરાવર્તન કરવાની જરૂર નથી. જયારે પણ તમારા મનમાં એ વ્યક્તિની કે પીડાકારક પ્રસંગની યાદ આવે ત્યારે નુકસાનકર્તા વ્યક્તિનું કલ્યાણ ઈચ્છો, "તેમને જીવનમાં શાંતિ મળે" તેવી કામના કરો. જેટલી વાર આવા વિચારો આવે ત્યારે આ પ્રાર્થનાનું રટણ કરો. થોડા દિવસ પછી તમે જોશો કે આવા વ્યક્તિ અને દુઃખદ પ્રસંગોની યાદ ધૂંધળી થઇ જશે અને થોડા વખત પછી સાવ ભુલાઈ જશે.

## ક્ષમાની અગ્નિ પરીક્ષા

સુવર્ણની પરીક્ષા કરવા માટે તેની અગ્નિ પરીક્ષા કરાય છે. તે જ રીતે ક્ષમા માટે પણ અગ્નિ પરીક્ષા છે. તમારી સાથે છેતરપિંડી કરનાર, નુકસાન કરનાર વ્યક્તિ વિષે કોઈ સારું બોલે કે તેના વખાણ કરે ત્યારે તમે હચમચી જાઓ કે મનોમન સમસમી જાઓ તો તેનો અર્થ એમ થયો કે તિરસ્કારમાં મૂળિયાં તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં ઊંડે સુધી ખૂંપેલાં છે અને તમારી સાથે રમત રમી રહ્યાં છે.

ચાલો માની લો કે તમને મોઢામાં કોઈ રોગને કારણે સોજો આવી ગયો હતો અને દાંતનો ભયંકર દુખાવો થયો હતો. તમે મને આ વાત કહી હતી. હું વર્ષ પછી તમને પૂછું કે હવે તમને દુખાવો છે કે કેમ. તમે સ્વાભાવિક રીતે જ કહો કે "હવે દુખાવો નથી પણ તે દુખાવો કેવો હતો તે યાદ છે". બસ આ જ વાત છે. તમને તે ઘટના યાદ હશે પણ તે અંગે રંજ હશે નહીં. આ જ અગ્નિ પરીક્ષા છે. તમારે માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે આ પરીક્ષા પાસ કરવાની છે, અન્યથા તમે પોતાની જાતને જ છેતરી રહ્યા છો અને સાચા દિલથી ક્ષમા આપી નથી.

## બધાને સમજવા માટે પહેલાં ક્ષમા આપો

જયારે મનુષ્ય પોતાના મનની રચનાત્મકતાનો નિયમ સમજી જાય છે ત્યારે તે જીવનમાં પોતાને નડતી સમસ્યાઓ માટે અન્ય લોકો ઉપર દોષારોપણ કરવાનું બંધ કરે

છે. તેને ખબર છે કે પોતાના જ વિચારો અને ભાવનાને કારણે આ નિયતિનું સર્જન થયું છે. ઉપરાંત, તેને જ્ઞાન છે કે બાહ્ય પરિબળો તેના જીવનની ઘટનાઓ અને અનુભવો માટે જવાબદાર નથી. અન્ય લોકો તમારા સુખને હણે છે, તમને લોકો ફૂટબોલની માફક ઉછાળે છે, તમારી જીવનનિર્વાહ માટે તેનો વિરોધ કરવો પડે છે અને સંઘર્ષ કરવો પડે છે. બધા લોકો આવા જ છે.... જેવા વિચારો વ્યર્થ છે. તમારે યાદ રાખવું જોઈએ કે વિચારો જ વસ્તુ છે. બાઇબલ પણ આવું જ કહે છે. **મનુષ્ય મનમાં જેવું વિચારે છે તેવો જ તે છેઃ 23:7**

## માફી આપવા માટેની સંક્ષિપ્તમાં તરકીબ

1. ઈશ્વર, એટલે કે જીવન, કોઈ વ્યક્તિની શેહશરમમાં હોતા નથી. જીવન માટે કોઈ ખાસ પસંદગીની વ્યક્તિ હોય નહીં. જો તમે સદ્ભાવના, સ્વાસ્થ્ય, આનંદ અને શાંતિના સિદ્ધાંતો સાથે જોડાણ કરો તો આ અદૃશ્ય શક્તિ તમારા ઉપર કૃપા વરસાવશે.

2. ઈશ્વર (જીવન) કોઈને માંદગી, બીમારી, અકસ્માત કે પીડા આપતા નથી. આપણે જ નકારાત્મક વિચારોને કારણે આવી દુઃખદાયક પરિસ્થિતિને આમંત્રણ આપીએ છીએ. જેવું વાવો તેવું લણો.

3. ઈશ્વર અંગેના તમારા વિચારો જીવનમાં બહુ મહત્ત્વના છે. જો તમે ઈશ્વરના પ્રેમમાં શ્રદ્ધા રાખો તો અર્ધજાગ્રત મન તમને અસંખ્ય આશીર્વાદ આપશે. તેથી જ ઈશ્વરના પ્રેમમાં વિશ્વાસ રાખો.

4. જીવન તમારી તરફ કોઈ દ્વેષ રાખતું નથી. જીવન તમને વખોડી નાખતું નથી. ઉલ્ટું તમારા શરીર પરના નાના- મોટા ઘા રૂઝાવી દે છે. આંગળી દાઝી ગઈ હોય તો જીવન તમને રૂઝ લાવવામાં મદદ કરે છે. તે સોજો ઘટાડે છે અને સ્નાયુ, ચામડી વગેરેના પુનઃનિર્માણમાં લાગી જાય છે કે જેથી શરીર સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી સુધી પહોંચી જાય.

5. તમારો અપરાધભાવ ઈશ્વર અને જીવન અંગેનો મિથ્યા ખ્યાલ છે. ઈશ્વર તમારા વિષે કોઈ નિર્ણય કરતો નથી કે તમને સજા કરતો નથી. ખોટી માન્યતા, નકારાત્મક વિચારોને કારણે તમે જ પીડા સહન કરો છો.

6. ઈશ્વર કે જીવન તમને સજા કરતા નથી. કુદરતી પરિબળો દૂષણ નથી. પરંતુ તમે આ પરિબળોનો કેવો ઉપયોગ કરો છો તેના આધારે તેની જુદી જુદી અસર થાય છે. તમે વીજળીથી કોઈકને મારી શકો અને એક ઘરમાં અજવાળું પાથરી શકો. કોઈકને ડુબાડવા માટે પાણીનો ઉપયોગ થઇ શકે છે. તરસ છીપાવવા માટે પણ પાણી જ જોઈએ. સારું- નરસું શું છે તે તમારા હેતુ અને મનના વિચારો પાર આધારિત છે.

7. ઈશ્વર, જીવન અને બ્રહ્માંડ અંગેની ખોટી સમજણને કારણે મનુષ્ય પોતે જ સજા

ભોગવે છે. વિચારો જ રચનાત્મક છે અને તેને કારણે જ પીડાનો અનુભવ થાય છે.

8. જો કોઈ તમારી ટીકા કરે, અને આ તમારા વ્યક્તિત્વનું નબળું પાસું હોય તો, ખુશ થાઓ અને આભાર માનો. સ્પષ્ટ મંતવ્યની કદર કરો. તમારી નબળાઈઓને સુધારવાની આ એક તક છે.

9. જો તમે જાણતા હો કે તમારા વિચારો, પ્રતિભાવ અને લાગણીઓ તમારા કાબૂમાં છે તો કોઈની ટીકાથી તમે નારાજ થશો નહીં. અન્ય માટે પ્રાર્થના કરીને પોતાને માટે જ આશીર્વાદ મેળવવાની આ સુવર્ણ તક છે.

10. જ્યારે તમે માર્ગદર્શન અને યોગ્ય ક્રિયા માટે પ્રાર્થના કરો ત્યારે જે પણ જવાબ મળે તે સ્વીકારી લો. તે સારું છે અને સાચું છે તેવો વિશ્વાસ રાખો. ત્યારે પછી દયા, ટીકા કે ઘૃણાનું તમારા મનમાં કોઈ સ્થાન રહેતું નથી.

11. દુનિયામાં સારું કે ખરાબ જેવું કંઈ નથી. તમારી વિચારસરણી દુન્યવી વસ્તુઓને સારી કે ખરાબ ગણે છે. જાતીય આકર્ષણ, સ્વાદિષ્ટ ખોરાકની ઈચ્છા, સંપત્તિ કે સમૃદ્ધિમાં દૂષણ નથી. તમે આ કામના, ઈચ્છાઓ કે તલપનો કેવો ઉપયોગ કરો છો તે મહત્ત્વનું છે.

12. મનમાં રહેલા અણગમા, ધિક્કાર, વેરભાવ અને દ્વેષની ભાવના, મનુષ્યને થતા રોગોનું મુખ્ય કારણ છે. અન્ય તેમજ 'સ્વ'ને ક્ષમા આપો, દરેક વ્યક્તિ તરફ પ્રેમ દર્શાવો. તમારા ઉપર અપકાર કરનારા વ્યકતિઓ માટે પણ પ્રેમ, આનંદ અને સદ્ભાવના રાખો. તેમના કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરો. જ્યાં સુધી તમારું મન લોકો દ્વારા અપાયેલી પીડામાંથી મુક્ત થઈને શાંત થાય નહીં ત્યાં સુધી આવી પ્રાર્થના કરતા રહો.

13. ક્ષમા કરવી એટલે કશુંક આપવું. પ્રેમ, શાંતિ, આનંદ, જ્ઞાન અને કલ્યાણની લ્હાણી કરો. તેના દ્વારા તમારા મનમાં ઉદ્ભવેલા નકારાત્મક વિચારો દૂર કરી શકશો. આ જ સાચી ક્ષમા છે.

14. જો કોઈ વ્યક્તિ તમને દુઃખ પહોંચાડે, જૂઠું બોલે, તમારી નિંદા કરે અને તમને વગોવે તો તમે આવા વ્યક્તિ માટે નકારાત્મક વિચારશો? આવા વ્યક્તિ અંગેના વિચારથી તમે વ્યથિત થઇ જાઓ છો? જો હા, તો તેનો અર્થ એ થયો કે ધિક્કારનાં મૂળિયાં મનમાંથી બહાર નીકળ્યાં નથી, તે તમને હેરાન કરી રહ્યા છે. અણગમાને જડમૂળથી કાઢવા માટે તે વ્યક્તિને શુભેચ્છા આપો, તેનું કલ્યાણ થાય તેવી પ્રાર્થના કરો. આવી પ્રાર્થના ત્યાં સુધી સતત કરતા રહો કે તમારું મન તે વિષે સાફ થાય નહી. કલ્પનામાં આવા વ્યક્તિને મળો ત્યારે પણ તેની સાથે નિષ્ઠાથી કોઈ વેરભાવ વગર વાત કરો ત્યારે તમે મનમાં શાંતિ સ્થાપિત કરી શકશો. તેનો અર્થ છે સો વખત ક્ષમા કરો.





**પ્રકરણ-૧૮**

અર્ધજાગ્રત મનના નિયમ પ્રમાણે જે વાત તમને બંદી બનાવીને રાખે છે અને તમને અમુક ક્રિયાથી વંચિત રાખે છે તે જ વાત તમને મુક્તિ અને સુખ આપશે. માત્ર તમે આ વાતનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરો છો તે મહત્ત્વનું છે.

# અર્ધજાગ્રત મન માનસિક અવરોધ કેવી રીતે દૂર કરે છે

સમસ્યાનો ઉકેલ સમસ્યામાં જ રહેલો છે. સવાલના ઉત્તર માટેનો સંકેત સવાલમાં જ છુપાયેલો છે. જો તમે કોઈ જટિલ પરિસ્થિતિમાં અટવાઈ જાઓ અને તમને બહાર નીકળવાનો માર્ગ દેખાય નહીં તો એક વાત ચોક્કસ યાદ રાખો કે અર્ધજાગ્રત મનમાં છુપાયેલી અનંત મહામતિ સર્વજ્ઞ છે, બધું જ જોઈ શકે છે, તેની પાસે બધા જ ઉત્તર છે, તમને જણાવવા માગે છે. રચનાત્મક મહામતિ સાથે જોડાયેલું નવું માનસિક વલણ તમને સુખદ અંત માટેનો રસ્તો દેખાડશે. વિશ્વાસ રાખો કે મનનું આવું વલણ વ્યવસ્થા અને શાંતિ પ્રસ્થાપિત કરશે તેમ જ તમારાં દરેક કાર્યોનો અર્થ સ્પષ્ટ કરશે.

## ટેવ કેવી રીતે પાડવી કે છોડવી

આપણે બધાને કોઈ ટેવ હોય છે. આ ટેવ અર્ધજાગ્રત મનનું કાર્ય છે. તમને પાણીમાં તરતાં આવડે છે, સાયકલ ચલાવી શકો છો, નૃત્ય કરી શકો છો અથવા તો મોટરકાર ડ્રાઈવ કરી શકો છો. અત્યારે આ વાત સહેલી લાગે છે પણ તેને માટે તમે મહાવરો રાખ્યો હશે. વારંવાર એટલી પ્રેક્ટીસ કરી હશે કે જેથી તે અર્ધજાગ્રત મનમાં કંડારાઈ જાય. હવે તરવાની કે સાયકલ ચલાવવાની પ્રક્રિયા અર્ધજાગ્રત મનની સ્વાભાવિક કાર્યવાહીનો ભાગ બની ગઈ છે. તેને કેટલીક વખત બીજો સ્વભાવ કહે છે. તે તમારા અર્ધજાગ્રત મનનો સ્વાભાવિક પ્રતિભાવ આપે છે. આ પ્રક્રિયા સારી કે ખરાબ ટેવને જન્મ આપે છે. જો તમે નકારત્મક વિચાર, કાર્ય વારંવાર કરો અથવા તો તે પ્રમાણે વર્તન કરો તો ટેવ બનીને તમારો સ્વાભાવિક પ્રતિભાવ આપી દેશે. પરિણામે અમુક કામ કરવા તમે મજબૂર થઇ જશો. આ સબકૉન્શ્યસનો નિયમ છે.

## દારૂની લત કેવી રીતે છોડી

જોન્સે મને જણાવ્યું,

"દારૂ પીવાની તીવ્ર તલપ મારા મનનો કબ્જો લઇ લે છે. એટલે સુધી કે એક સમયે હું બે અઠવાડિયા સુધી દારૂ પીતો રહું છું. મારાથી આ ભયંકર ટેવ છૂટી શકતી નથી."

દારૂ પીવાની તલપ આ બિચારા ભાઈને દર થોડા સમયે હેરાન કરતી. દર વખતે પીવાની માત્રા વધતી જતી. શરૂઆતમાં માત્ર મજા ખાતર પીવાનું શરૂ કર્યું હતું. પણ હવે હદ થઇ ગઈ હતી. જોન્સને પણ લાગતું હતું કે તેણે આવી આદત બદલવી જોઈએ અને નવી સારી ટેવ પાડવી જોઈએ. પોતાના મનોબળની મદદથી થોડો સમય આવી તલપ કાબૂમાં રહેતી પણ પછી બમણા જોરથી ઉથલો મારતી. બાજી બગડતી જતી હતી. અવારનવાર નિષ્ફળતા મળવાને કારણે તેને લાગ્યું કે પોતે સાવ નકામો છે, પોતાનામાં ઘેલછાને નિયંત્રિત કરવાની તાકાત નથી. પોતાનામાં કોઈ તાકાત નથી એ વિચાર તેના મનમાં ઘર કરી ગયો અને દારૂ પીવાની માનસિક નબળાઈ વધતી ગઈ. તેના જીવનમાં નિષ્ફળતાઓની હારમાળા સર્જાઈ ગઈ.

મેં તેને અર્ધજાગ્રત અને જાગ્રત મનની કાર્યવાહી વચ્ચે સુમેળ કેવી રીતે સાધવો તે શીખવાડયું. જયારે આ બે મન એકબીજાને સહકાર આપે છે ત્યારે અર્ધજાગ્રત મનમાં કંડારાયેલો વિચાર મૂર્ત થાય છે. તેના જાગ્રત મનને લાગતું હતું કે જૂની કુટેવને કારણે જીવનમાં બરબાદી ફેલાઈ ગઈ હોય તો તેણે નવી, સારી અને સ્વસ્થ આદત પાડવી જોઈએ કે જેનાથી મનમાં શાંતિ સ્થપાય. તેને ખ્યાલ આવી ગયો હતો કે દારૂ પીવાની આદત લગભગ ઓટોમેટિક થઇ ગઈ હતી. હા, શરૂઆતમાં મહાવરો રાખ્યો હતો. વારંવાર દારૂ પીવા પછી જ આ ટેવ પડી હતી. મન નકારાત્મક રીતે ઘડાઈ ગયું હતું. સવાલ માત્ર હવે મનને સકારાત્મક રીતે ઘડવાનો હતો. જોન્સે સૌ પ્રથમ તો પોતે ઘેલછા નિયંત્રિત કરવા શક્તિમાન નથી તેવું વિચારવાનું બંધ કર્યું. તેને એવી પણ સમજ આવી ગઈ હતી કે પોતાના વિચારો સિવાય તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવામાં કોઈ જ અડચણ નથી. ફક્ત ને ફક્ત પોતાનું મન નબળું પડે છે તે જ કારણ છે. તેને મનને મજબૂત વિચાર કરી આ ટેવ છોડવી પડશે. આ કાર્ય માટે એવી કોઈ તકલીફ નથી આવવાની કે જેમાં બહુ જ માનસિક ત્રાસ વેઠવો પડે કે માનસિક મહેનત થાય.

## માનસ ચિત્રની શક્તિ

જોન્સે શરીરને હળવું કરીને આરામ આપવાનો, તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચી જવાનો અને ધ્યાન કરવાનો મહાવરો કેળવ્યો. તેણે મનમાં પોતાનું ઈચ્છિત પરિણામ કંડારી દીધું. તેને ખાતરી હતી કે અર્ધજાગ્રત મન ત્યાં સુધી પહોંચવાનો સરળ ઉપાય શોધી કાઢશે. તેણે પોતાની પુત્રી જ દારૂની આ કુટેવમાંથી છૂટવા માટે અભિનંદન આપતી હોય, કહેતી હોય

"ડેડી, તમે ઘરે પાછા આવ્યા તે બહુ આનંદની વાત છે" તેવી કલ્પના કરી.
દારૂને કારણે જોન્સનો પરિવાર તેને છોડીને જતો રહ્યો હતો. પત્નીએ સંબંધ કાપી નાખ્યા હતા, બાળકો સાથે મેળાપ કરવાની પણ મનાઈ હતી.

તે નિયમિત રૂપે શરીરને રિલેક્સ કરીને ધ્યાન કરતો. જો તેના વિચારો આડે પાટે ચડી જાય તો પોતાની દીકરીનો ફોટો અને તેનું વાક્ય યાદ કરતો જાણે કે આખો પરિવાર તેના પાછા આવવાની ઘટનાની મોટી ઉજવણી કરે છે, દરેકના અવાજમાં ઉત્સાહનો રણકો હોય વગેરે. થોડા સમયમાં તેના મનની ઘરેડ બદલાવા લાગી. આ ધીમી પણ મક્કમ

પ્રક્રિયા હતી. તેને ખાતરી હતી કે થોડા જ સમયમાં તેનું અર્ધજાગ્રત મન એક નવી ટેવ પાડી દેશે અને જૂનીથી કાયમ માટે છુટકારો અપાવશે.

મેં તેને જણાવ્યું હતું કે તેનું સજાગ મન એક કેમેરા જેવું છે; અર્ધજાગ્રત મન કેમેરાની ફિલ્મ સમાન છે. તેમાં કેમેરા વડે જે પણ ફોટા લો તે અંકિત થઇ જાય છે. આ વાતની જોન્સ પર ઊંડી અસર થઇ. તે એક નવું ચિત્ર પોતાના મનમાં ઉપસાવવા પ્રતિબદ્ધ હતો. જેમ કેમેરાની ફિલ્મ એક અંધારિયા ઓરડામાં (ડાર્ક રૂમ) ડેવલપ કરવામાં આવતી તે રીતે માનસિક ચિત્રો સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ રૂપી ડાર્ક રૂમમાં ડેવેલપ થાય છે.

## ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું

જાગ્રત મન એક કેમરા જેવું છે તે હકીકતનું ભાન થતાં જોન્સે તે તરફ કોઈ પ્રયત્ન કરવાનું બંધ કર્યું. તેમાં કોઈ માનસિક સંઘર્ષ થયો નહી. તેણે પોતાના વિચારોને બહુ સરળતાથી ગોઠવી દીધા અને પોતાના ઈચ્છિત માનસ ચિત્ર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. આ ચિત્ર ધીમે ધીમે આંતરમનમાં ઉતારવા માંડયું. લગભગ એક ફિલ્મ જ બનાવી દીધી. તેને કોઈ શંકા હતી નહી કે તંદુરસ્તી પાછી આવશે. ક્યારેક દારૂ પીવાની તલપ લાગતી ત્યારે તે દારૂના નશામાં ઝૂમવાને બદલે પરિવાર સાથે આનંદ માણવાના વિચારો કરતો. તેને પોતાની કુટેવ છોડવા અંગે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હતો તેથી તે પોતાના વિચારો સરળતાથી બદલી શકતો. આજે જોન્સ લાખો ડોલરની કંપનીમાં પ્રમુખ છે અને ખૂબ ખુશખુશાલ છે.

## અપશુકન તેની સાથે જ હોય છે

શ્રી બ્લોક એક સધ્ધર ગૃહસ્થ હતા. વાર્ષિક આવક વીસ હજાર ડોલરથી વધારે હતી. પરંતુ છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી તેમને લાગતું હતું કે આગળ વધવાના બધા જ દરવાજા જડબેસલાક બંધ થઇ ગયા છે. પોતાની કંપની માટે નવા ગ્રાહકો લાવવા માટે અથાગ મહેનત કર્યા પછી માત્ર કરાર ઉપર સહી કરવાની બાકી હોય ત્યારે, લગભગ આખરી ક્ષણે એવું કંઈક થતું કે બધા જ પ્રયત્નો પર પાણી ફરી વળતું. તેને લાગતું કે કોઈક અપશુકન તેની સાથે ને સાથે જ છે કે પોતે કોઈ શાપનો ભોગ બન્યા છે.

શ્રી બ્લોક સાથે આ વિષે વાત કરતાં મેં શોધી કાઢ્યું કે ત્રણેક મહિના અગાઉ એક ડેન્ટિસ્ટ બ્લોક સાથે અમુક કોન્ટ્રાકટ કરવાનો વાયદો કર્યો હતો અને પછી તે ડેન્ટિસ્ટ પોતાના વચનમાંથી ફરી ગયો હતો. તેને કારણે શ્રી બ્લોક ખિન્ન હતા અને અકળાયેલા હતા. તેઓ એક એવા અર્ધજાગ્રત ભયના ઓઠા હેઠળ જીવતા હતા કે અન્ય ગ્રાહકો પણ તેવું જ કરશે. આ ભયને કારણે છેલ્લી ઘડીએ અમુક કોન્ટ્રાકટ રદ થઇ ગયા. આવા બે ત્રણ પ્રસંગો બનવાથી એક વિષચક્ર સ્થપાઈ ગયું. તેમને જે પણ ડર હતો તે પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થઇ ગયું. બ્લોકને ખબર પડી ગઈ કે પોતાના મનમાં જ તકલીફ છે. માનસિક વલણ બદલવું બહુ જરૂરી છે.

શ્રી બ્લોકની કમનસીબીનું ઘટનાચક્ર સમાપ્ત થયું. તેમના જ શબ્દોમાં જાણીએ :

"મને જ્ઞાન થયું કે હું અર્ધજાગ્રત મનની અનંત મહામતિની સાથે જ છું. તેને

માટે કોઈ અવરોધ, મુશ્કેલી કે વિલંબ જેવાં પરિબળો નથી. હું સૌથી ઉત્તમ પરિણામ આવશે તેના આનંદની આશા સાથે જીવું છું. મારું આંતરમન વિચારોને પ્રતિભાવ આપે છે. મને જાણ છે કે અર્ધજાગ્રત મનની અનંત શક્તિનું કામ કોઇ રીતે અટકાવી શકાય નહીં. તે જે પણ કામ હાથમાં લે છે તેને સફળતાપૂર્વક પૂરું કરે જ છે. રચનાત્મક જ્ઞાન મારા માધ્યમ દ્વારા વહીને બધી જ યોજના અને હેતુઓને પર પાડે છે. હું જે પણ કામની શરૂઆત કરું, તેનેસફળતાપૂર્વક સંપન્ન કરીશ. જીવનમાં મારું ધ્યેય ગ્રાહકોને ઉત્તમ સેવા આપવાનું છે. હું જેના પણ સંપર્કમાં આવું છું તેઓ બધાને મારી ઓફર બહુ ગમે છે. મારું બધું જ કામ એક દિવ્ય વ્યવસ્થા પ્રમાણે પાર પડે છે.”

બ્લોકે રોજ સવારે ઊઠીને, ગ્રાહકોને મળવા જતાં પહેલાં અને રાત્રે સૂતાં આગાઉ આ પ્રાર્થનાનું રટણ કરવાનું શરૂ કર્યું. બહુ ટૂંકા સમયમાં તેમણે અર્ધજાગ્રત મનમાં નવી ટેવ પાડી અને એક સફળ સેલ્સમેન તરીકેની પોતાની ખ્યાતિ પુનઃસ્થપતિ કરી.

## તમારી કામના કેટલી તીવ્ર છે?

સોક્રેટિસને એક યુવકે પૂછ્યું કે તમે આટલું જ્ઞાન ક્યાંથી મેળવો છો? સોક્રેટીસે જવાબ આપ્યો, “મારી સાથે ચાલ!” તેઓ યુવકને નદી કિનારે લઇ ગયા. યુવાનને પાણીમાં ડુબાડી દીધો અને તરફડીયા મારવા લાગ્યો ત્યાં સુધી ડુબાડી રાખ્યો. પછી બહાર કાઢીને તેને સ્વસ્થ કર્યો. જયારે યુવક થોડો હોશમાં આવ્યો ત્યારે સોક્રેટીસે તેને પૂછ્યું, “તું પાણીમાં ડૂબેલો હતો ત્યારે તારી તીવ્ર ઈચ્છા શું હતી?”

“મારે શ્વાસ લેવો હતો”, યુવકે જવાબ આપ્યો.

સોક્રેટીસે તેને ઉપદેશ આપ્યો,

**“જયારે તું પાણીમાં ડૂબેલો હતો અને તને શ્વાસ લેવા માટે જેટલી તાલાવેલી થઇ હતી તેટલી તીવ્ર ઈચ્છા જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે થશે ત્યારે તને જ્ઞાન મળશે.”**

તે જ રીતે જયારે તમને કોઈક માનસિક અવરોધ ઓળંગવાની તીવ્ર ઈચ્છા થશે, તમે સ્પષ્ટ નિર્ણય આવી શકો કે બહાર નીકળવાનો ઉપાય છે જ અને તે ઉપાય સુધી પહોંચવું જ છે ત્યારે તમને વિજય મળશે જ. તમને સમાજે હડધૂત કર્યા હોય, ઉપરી અધિકારીએ ઓરમાયું વર્તન રાખ્યું હોય કે કોઈ હલકટ વ્યક્તિએ તમારી ઉપર અત્યાચાર કર્યો હોય, પરંતુ જો તમને માનસિક શાંતિની ખેવના હોય તો તમને મળશે જ. તમારામાં માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિ હોય તો આવી દુન્યવી રીતભાત અને વર્તનની તમારા ઉપર કોઈ અસર થશે નહીં. તમારે શું જોઈએ છે તે તમે જાણો છો, તો તમે તિરસ્કાર, ગુસ્સો અને દ્વેષભાવ જેવાં શાંતિ, સુમેળ હણી નાખતા અને સુખ સમૃદ્ધિ વિરોધી તત્ત્વોને દૂર જ રાખો. લોકો, પરિસ્થિતિ, સમાચાર અને ઘટનાઓને તમારા જીવનના હેતુ સાથે

કાલ્પનિક રીતે જોડીને ઉદાસ નિરાશ થવાનું બંધ કરો. તમારું ધ્યેય શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી છે. શાંતિની સરિતા તમારામાંથી જ વહે છે તેનો અનુભવ કરો. તમારા વિચારો અગોચર અને અદશ્ય શક્તિ છે. તેનો તમારા કલ્યાણ, પ્રેરણા અને શાંતિ માટે ઉપયોગ કરો.

## આ વ્યક્તિને તંદુરસ્તી મળી નહીં

ચાર બાળકોનો પિતા અને સદ્ધર ગૃહસ્થ - એરિક, પોતાના પરિવારથી છુપાવીને બીજા શહેરમાં અન્ય સ્ત્રી સાથે રહેતો હતો. પોતાના ધંધાના કામના બહાને તે ત્યાં જતો. થોડો સમય તો બધું બરાબર ચાલ્યું. એક વખત તે બીમાર પડયો. હતાશ થઇ ગયો, તામસી અને ઝઘડાળુ બની ગયો. દવા લીધા વગર તેને ઊંઘ આવતી નહીં. ડોક્ટરની દવા લેવા છતાં એરિકનું બ્લડ પ્રેશર સામાન્ય થતું નહીં. શરીરમાં બધે જ દુખાવો રહેતો હતો. ડોક્ટરો આ દુખાવાનું નિદાન કે ઈલાજ કરી શક્યા નહીં. આટલું ઓછું હોય તેમ તેને દારૂની લત લાગી ગઈ.

એરિકના અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલી અપરાધ ભાવના, આ બીમારીનું મૂળ કારણ હતું. તેણે લગ્ન જેવા પવિત્ર સંબંધને કોરાણે મૂક્યો હતો. પત્ની અને બાળકો સાથે કરેલી છેતરપિંડી તેને કોરી ખાતી હતી. પોતે જે પ્રકારના ધાર્મિક વાતાવરણમાં ઉછર્યો હતો અને જે સંસ્કાર મળ્યા હતા તે બધા પણ ફગાવી દીધા હતા. તેને કારણે થયેલી ગુનાની લાગણીને ભૂલવા માટે દારૂને રવાડે ચડી ગયો. શરીરની પીડા ઓછી કરવા કેટલાક લોકો મોરફીન જેવી દવા લેતા હોય છે. આ એરિકભાઈ મનનું દુઃખ હળવું કરવા દારૂ પીતા હતા. આગમાં ઘી હોમવા જેવી જૂની અને જાણીતી વાત આ કિસ્સામાં પણ થઇ હતી.

## સ્પષ્ટીકરણ અને ઈલાજ

મેં એરિકને મનની કામગીરી વિષે વિસ્તારથી સમજાવ્યું. તેને પોતાની સમસ્યા સમજાઈ. ભાંડો ફૂટ્યો ત્યારે જે પણ પ્રશ્નો ઊભા થયા તેનો સામનો કર્યો, પોતાની ભૂલ સ્વીકારી અને આવું બેવડું જીવન નહીં જીવવાનો નિર્ધાર કર્યો. તેને ખબર હતી કે દારૂ પીવાની લત, પરિસ્થિતિથી ભાગી છૂટવાનો પ્રયત્ન હતો. મૂળ કારણ તેના અર્ધજાગ્રત મનમાં છુપાઈ રહ્યું હતું. આ કારણને ત્યાંથી કાઢવું જરૂરી હતું. તંદુરસ્તી આપોઆપ પાછી આવી જાય.

એરિકે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત પ્રાર્થના કરીને પોતાના અર્ધજાગ્રત મનમાં નવી છાપ કંડારવાનો પ્રયત્ન શરૂ કર્યો.

> "મારું મન શાંતિ, સ્વસ્થતા અને સંતુલનથી ભરેલું છે. અનંત મારામાં જ એક સુંદર હાસ્ય સાથે ફેલાયેલું છે. મને ભૂતકાળ, વર્તમાન કે ભવિષ્યનો ડર નથી. અર્ધજાગ્રત મનની અનંત મહામતિ દરેક પગલે મને માર્ગદર્શન આપે છે, દિશાસૂચન કરે છે. હું હવે દરેક પરિસ્થિતિમાં શ્રદ્ધા, સ્વસ્થતા, શાંતિ અને આત્મવિશ્વાસ રાખું છું. હું મારી જૂની કુટેવમાંથી મુક્ત થઇ

ગયો છું. મારું મન આંતરિક શાંતિ, મુક્તિ અને આનંદની લાગણીથી સભર છે. હું મારી જાતને માફી આપું છું, પછી જ લોકો મને માફ કરશે. શાંતિ, સ્વસ્થતા અને વિશ્વાસ મારા મનમાં છવાયેલાં છે."

એરિકે આ પ્રાર્થના ચાલુ રાખી. આ પ્રાર્થના કરવા પાછળનો હેતુ અંગે તે સજાગ હતો. તે જાણતો હતો કે તે પોતાના મનમાં જ જરૂરી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સ્થાપવા માંગતો હતો. મેં તેને સમજાવ્યું કે તે જયારે મોટેથી બોલીને, ધીમે ધીમે, પ્રેમથી અને અર્થપૂર્ણ રીતે પ્રાર્થના કરે છે ત્યારે તેના શબ્દો અર્ધજાગ્રત મનમાં ઉતરતા જશે. જમીનમાં વાવેલા બીજની માફક તેમાંથી પણ વૃક્ષ માટેનાં અંકુર ફૂટશે. એરિકે જીવનના સત્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું, બધી જ ઇન્દ્રિયો દ્વારા આ સત્યો તેના અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી ગયા, બધી જ બીમારીઓ અને સમસ્યાના મૂળ જેવી નકારાત્મક લાગણીઓનો મનમાંથી નિકાલ કર્યો. પ્રકાશ અંધકારને દૂર કરે છે. તે પ્રમાણે રચનાત્મક વિચારો નકારાત્મક વિચારોનો નાશ કરે છે. એકાદ મહિના પછી એરિકનું સંપૂર્ણ હૃદયપરિવર્તન થયું હતું.

## ભૂલનો ઇન્કાર

જો તમે દારૂ કે નશીલી દવાના (ડ્રગ્સ) બંધાણી હો તો તેનો સ્વીકાર કરો. પ્રશ્નથી છટકવાનો પ્રયાસ કરો નહીં. કેટલાય લોકો સ્વીકારતા નથી કે પોતે દારૂના બંધાણી છે તેથી તેમને કાયમની લત લાગેલી હોય છે.

અસ્થિરતા અને આંતરિક ભય તમારા રોગ છે. જીવનનો સામનો કરવામાં પાછીપાની કરવાનો અર્થ એ જ થાય કે તમે જીવનની જવાબદારીઓમાંથી દારૂની બાટલીના સહારે છટકવા માંગો છો. એક નશાખોર તરીકે તમારી મુક્ત ઈચ્છા નથી ભલે તમે માનતા હો કે તમારી ઇચ્છાશક્તિ ઉપર ગર્વ કરતા હો. જો તમને દારૂ પીવાની આદત હોય તો હિંમતથી કહો કે હું હવે તેને હાથ પણ નહીં અડાડું! તમારામાં આવું વાક્ય બોલવાની તાકાત નથી; કારણ કે તમને ખબર નથી કે મનમાં શક્તિ ક્યાં ધરબાઈને પડેલી છે.

તમે માનસિક કેદખાનામાં પુરાયેલા છો. આ કેદખાનું તમે જ બનાવેલું છે, તમે માન્યતા, મત, તાલીમ અને વાતાવરણના પ્રભાવથી જકડાયેલા છો. મોટા ભાગના લોકોની માફક તમે પણ ટેવના ગુલામ છો. તમે (જીવનની વિવિધ પરિસ્થિતિમાં) જે રીતે પ્રતિક્રિયા આપો છો (દારૂ પી ને રાહત મેળવવી) તે તમારા એક જ ઘરેડમાં ગોઠવાયેલા મનની ચાડી ખાય છે.

## મુક્તિનો વિચાર

તમે બધી જ આદતોમાંથી છુટકારો મેળવીને સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર થઇ શકો છો. માનસિક શાંતિ મેળવી શકો છો અને અર્ધજાગ્રત મનના ઊંડાણ સુધી પહોંચી શકો છો. અર્ધજાગ્રત મન બહુ શક્તિશાળી છે અને તમને દારૂ પીવાની તલપમાંથી સહેલાઈથી મુક્ત કરી શકે છે. ત્યાર પછી તમને મન કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજાશે; તમે ખરેખર તમારો દારૂ નહીં પીવાનો નિર્ધાર પાર પાડી શકશો, પોતાની જાતને જ સત્ય સાબિત કરી આપશો.

## એકાવન ટકા સારું થઇ ગયું છે

કોઈ પણ પ્રકારની નકારાત્મક આદતથી છુટકારો મેળવવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય તો, એકાવન ટકા તો છૂટી ગઈ જ સમજો. ટેવ ચાલુ રાખવા કરતાં છોડવાની ઈચ્છા બળવાન થાય તો તમને તેવી આદતથી મુક્તિ મેળવવામાં બહુ તકલીફ પણ પડશે નહી.

તમે મનમાં જે પણ વિચારો ધરાવો છો તે વિસ્તારિત થાય છે, મોટા થાય છે. જો તમે મનને આદતથી છૂટવાના, મનની શાંતિના વિચાર તરફ વાળી દો અને નવી દિશા તરફ કેન્દ્રિત કરેલું રાખો તો એવી ભાવના અને લાગણીઓનો જન્મ થશે. આ લાગણીઓ અને ભાવના તમને આદતમાંથી વિચારોની તાકાતની સમીક્ષા કરો

## અવેજીનો નિયમ

તમારી પીડામાંથી કંઈક સારો નિષ્કર્ષ નીકળી શકે છે તે વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. તમે જે યાતના ભોગવી છે તે વ્યર્થ જવાની નથી. હા, પણ અવિરત પીડા ભોગવવાનું ચાલુ રાખવું મુર્ખામી છે.

જો તમે નશાનું બંધાણ ચાલુ રાખો તો લાંબે ગાળે તમે માનસિક અને શારીરિક રીતે નુકસાન ભોગવશો, પાયમાલ અને કંગાળ થઇ જશો. યાદ રાખો કે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ તમને સાથ આપી રહી છે. તમે ઉદાસીનતા અને નિરાશાની ગર્તામાં ડૂબી ગયા હો તો પણ, તમારે મુક્તિના આનંદની કલ્પના કરવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. આદતમાંથી છુટકારાનો આનંદ તમારું મુખ્ય ધ્યેય હોવું જોઈએ. આ અવેજીનો નિયમ છે. તમારી કલ્પના તમને દારૂની બોટલ સુધી લઇ ગઈ; હવે ભલે તમને મુક્તિ અને મનની શાંતિ સુધી લઇ જાય. તમને થોડી યાતના જરૂર થશે પણ તે રચનાત્મક હેતુ માટે છે. આ સમયની સ્થિતિ પ્રસૂતિની પીડામાંથી પસાર થઇ રહેલી માતા જેવી છે. તમને પીડા જરૂર થશે પણ તમારા મનમાં રહેલું વિચારરૂપી બાળક બહાર આવશે. અર્ધજાગ્રત મન ધીરજ અને સંયમને જન્મ આપશે.

## નશાનું કારણ

નશાનું સાચું કારણ નકારાત્મક અને વિધ્વંસક વિચારસરણી છે; યાદ છે ને, મનુષ્ય જેવું વિચારે છે તેવો તે હોય છે! દારૂના બંધાણીઓને ઊંડી લઘુતાગ્રંથિ હોય છે, કશુંક ખૂટતું હોય તેવી ભાવના પ્રબળ હોય છે, નિરાશાવાદી અને હતાશ હોય છે, સામાન્ય રીતે આવી લાગણીઓ સાથે આંતરિક સંઘર્ષ પણ જોડાયેલો હોય છે. આવા લોકો દારૂ પીવાનાં બહાનાં શોધતા હોય છે, પણ મુખ્ય કારણ જીવનની વિચારસરણી છે.

## ત્રણ જાદુઈ પગલાં

### પ્રથમ પગલું

શાંત થઇ જાઓ, મનનાં ચક્રોને થંભાવી દો. તંદ્રાવસ્થામાં પહોંચી જાઓ. આવી આરામ, હળવી અને શાંતિની સ્થિતિમાં અર્ધજાગ્રત મનની ગ્રહણક્ષમતા વધી જાય છે. આ બીજા પગલાં માટેની તૈયારી છે.

### બીજું પગલું

એવું નાનું અર્થપૂર્ણ વાક્ય બનાવો કે જે સહેલાઈથી યાદ રહે અને તેને એક ગીત તરીકે વારંવાર ગાઓ. જેમેકે "મારા મનમાં સ્વસ્થતા અને શાંતિ છે, હું તેને માટે ઈશ્વરનો આભાર માનું છું". આવા વાક્યનું રટણ મનને નકામા વિચારો તરફ ઘસડાતું અટકાવશે. જરૂર પડે તો અરીસાની સામે ઊભા રહીને મોટેથી આ વાક્ય બોલો અને તમારા હોઠ જીભનો કેવો ઉપયોગ થાય છે તે જુઓ. તેનું એક ચિત્ર મનમાં ઉતારી દો. જરૂર પડ્યે આ ચિત્રને જુઓ. આવું કરવાથી આ વાક્ય અર્ધજાગ્રત મનમાં અંકાઈ જશે. પાંચેક મિનિટ સુધી આ વાક્યનું રટણ કરે રાખો. તમારું મન તેને પ્રતિભાવ જરૂર આપશે.

### ત્રીજું પગલું

રાત્રે નિદ્રાધીન થતાં પહેલાં, જર્મન કવિ જોહન વોન ગોથેની ટેવ પ્રમાણે એક મિત્ર કે સ્વજન સાથે રૂબરૂ વાત કરતા હો તેવી કલ્પના કરો. આંખો બંધ રાખો, તમે શાંત અને હળવા બની જાઓ. મિત્ર કે સ્વજન કલ્પનામાં હાજર જ છે. તમને કહી રહ્યા છે, "અભિનંદન!". તમે સ્મિત આપો છો, તમને મિત્ર કે સ્વજનનો અવાજ સંભળાય છે. તેમના સ્પર્શનો અનુભવ કરો, તે સાચો જ હોય તેવું માનો. ઝીણામાં ઝીણી વાતનો કલ્પિત અનુભવ કરો. "અભિનંદન!" શબ્દ સંપૂર્ણ મુક્તિ (દારૂના કે નશીલી દવાના બંધાણમાંથી) સાથે જોડાયેલો છે. તેને વારંવાર સાંભળો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન સંતુષ્ટ થાય ત્યાં સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખો.

## પ્રયત્ન કરવાનું ચાલુ રાખો

મનમાં જયારે ડર પેસી જાય છે કે ચિંતા, ઉચાટ અને શંકા તમારા મનમાં ઘર કરી જાય છે ત્યારે તમારા ધ્યેયને સતત નજરમાં જ રાખો. અર્ધજાગ્રત મનમાં વસેલી અનંત શાંતિનો વિચાર કરો. તમે આ શક્તિને તમારા વિચારો અને કલ્પના પ્રમાણે કામે લગાડી શકો છો. તે તમારો આત્મવિશ્વાસ વધારશે, શક્તિ અને હિંમત પ્રદાન કરશે. નિષ્ઠા અને ધીરજથી પ્રયત્ન ચાલુ રાખો। એક દિવસ એવો જરૂર ઊગશે કે જયારે જીવનમાં અજવાળું થઇ જશે અને અંધકાર દૂર થઇ ગયો હશે.

## વિચારોની તાકાતની સમીક્ષા કરો

1. સમસ્યામાં જ સમાધાન છુપાયેલું છે. દરેક સવાલમાં જ જવાબ સંતાયેલો છે. જયારે તમે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સાથે પોકાર કરો છો ત્યારે અનંત મહામતિ તમને પ્રતિભાવ આપે જ છે.

---

2. આદત અર્ધજાગ્રત મનની કામગીરી છે. કોઈ પણ ટેવ તમારા જીવન ઉપર કેટલો પ્રભાવ જમાવી શકે છે તે ઉપરથી અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો અંદાજ આવી શકે છે. તમે આદતથી મજબૂર છો.

---

3. તાલબદ્ધ નૃત્ય, સ્વિમિંગ, ટાઈપિંગ, મોટરકારનું ડ્રાઈવિંગ વગેરેની આવડત ઉપરથી કહી શકાય કે આદત એવી ક્રિયા છે કે તેનું પુનરાવર્તન કરવાથી તે અર્ધજાગ્રત મનમાં અંકાઈ જાય છે અને સ્વાભાવિક બની જાય છે.

4. પસંદગી તમારી મરજીનો વિષય છે. તમે સારી કે ખરાબ આદત પાડી શકો છો. પ્રાર્થના સારી ટેવ છે.

5. શ્રદ્ધાપૂર્વક, અર્ધજાગ્રત મનમાં આંકેલું કોઈ પણ માનસિક ચિત્ર, વાસ્તવિકતા બનીને તમારી સમક્ષ ઉપસ્થિત થશે.

6. તમને સફળતાથી વંચિત રાખે તેવો અવરોધ એક જ છે - તમારા વિચારો અથવા માનસિક ચિત્ર!

7. જયારે તમારું ધ્યાન વિચલિત થાય ત્યારે તેને પાછું લાવવા માટે ધ્યેય કે તમારા રસ અંગેની કલ્પના તૈયાર રાખો. જયારે પણ વિચારો આડાઅવળા થાય ત્યારે આ કલ્પનાનો ઉપયોગ કરીને ફરીથી યોગ્ય માર્ગે લાવી દો. આવું કરવાની ટેવ પાડો. મનને શિસ્તબદ્ધ કરવાનો આ ઉપાય છે.

8. જાગ્રત અથવા અર્ધજાગ્રત મન કેમેરા જેવું છે. સબકૉન્શ્યસ માઈન્ડ કેમેરાની ફિલ્મ સમાન છે. કેમેરા દ્વારા આ ફિલ્મ ઉપર એક ચિત્ર અંકિત થઇ શકે છે.

9. ડર અથવા ભયના વિચારનું પુનરાવર્તન તે એક માત્ર અને સૌથી મોટું અપશુકન છે. દિવ્ય વ્યવસ્થામાં શ્રદ્ધા રાખીને દરેક કામની શરૂઆત કરો. નિષ્ફળતાને આમંત્રણ આપતા આવા વિષચક્રમાંથી છુટકારો મળી શકે છે. સુખદ અંતની કલ્પના કરો અને તેને વિશ્વાસનું સિંચન કરો.

10. એક નવી ટેવ પાડવા માટે સૌ પ્રથમ તો તમને સો ટકા ખાતરી હોવી જોઈએ કે આ ટેવ ઇચ્છનીય છે. તમારી કુટેવ છોડવાની ઈચ્છા કુટેવને ટકાવી રાખવાની ઈચ્છા કરતાં બળવાન થાય છે ત્યારે તમને એકવાન ટકા સફળતા મળી ગઈ ગણાય.

11. તમારા વિચારો અને મનની ભાગીદારી સિવાય અન્ય લોકોનાં વિધાનો તમને દુઃખ પહોંચાડી શકે નહીં. તમારા 'સ્વ'ને જીવનના ધ્યેય સાથે જોડી દો. સામાન્ય રીતે જીવનના ધ્યેયમાં શાંતિ, સુમેળ, આનંદ, સુખ અને સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે. તમારા બ્રહ્માંડમાં તમે એકલા જ વિચાર કરો છો.

12. વધારે પડતા દારૂનું સેવન જીવનની જવાબદારીઓમાંથી છટકવાની નિશાની છે. નશાના બંધાણનું મુખ્ય કારણ નકારાત્મક અને વિધ્વંસક વિચારસરણી છે. તેનો ઈલાજ મુક્તિ, સ્વાસ્થ્ય, પૂર્ણતા અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થવાના આનંદની કલ્પના કરવામાં રહેલો છે.

13. અનેક લોકો દારૂનું બંધાણ છોડી શકતા નથી કારણકે તેઓ કબૂલ કરતા નથી કે પોતે નશો કરે છે.

14. અર્ધજાગ્રત મનના નિયમ પ્રમાણે જે વાત તમને બંદી બનાવીને રાખે છે અને તમને અમુક ક્રિયાથી વંચિત રાખે છે તે જ વાત તમને મુક્તિ અને સુખ આપશે. માત્ર તમે આ વાતનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરો છો તે મહત્ત્વનું છે.

15. તમારી કલ્પનાશક્તિ તમને દારૂની બોટલ સુધી ખેંચી ગઈ. તે જ કલ્પનાશકિતનો એવો ઉપયોગ કરો કે જે તમને આ બંધનમાંથી મુક્તિ અપાવે.

16. નકારાત્મક અને વિનાશાત્મક વિચારસરણી નશાના બંધાણનું મુખ્ય કારણ છે. મનુષ્ય જેવું વિચારે છે તેવો તે હોય છે.

17. જો મનમાં કોઈ પ્રકારનો ડર પેસી જાય તો ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખો. સારી વસ્તુઓ આવા ડરને દૂર કરવામાં મદદ કરશે.





**પ્રકરણ-૧૯**

ભય જેવું કોઈ કારણ નથી. તે ફક્ત સચેત અને અચેત મનની કાર્યપ્રણાલીનું પરિણામ છે. ડર એ મનમાં રહેલો એક વિચાર છે. આ વિચાર જ ડર ઉત્પન્ન કરે છે. સકારાત્મક વિચારો ડર દૂર કરવાનું અમોઘ શસ્ત્ર છે.

# ભય દૂર કરવા અર્ધજાગ્રત મનનો ઉપયોગ કરો

મારી એક મિત્ર કેટરિનાને એક સમારંભમાં બોલવા માટેનું આમંત્રણ મળ્યું. તેણીએ મને કહ્યું કે એકાદ હજાર લોકોની સામે ઊભા થઈને બોલવાના વિચાર માત્રથી તેને પરસેવો છૂટી ગયો. પણ કેટરિનાએ આ ભયને કાબૂમાં લઇ લીધો. સમારંભના થોડા દિવસ અગાઉ, રોજ રાત્રે તે એક આરામખુરશીમાં બેસી જતી. મનમાં નિશ્ચય કરતી,

**"હું આ ભય ઉપર વિજય મેળવીને જ જંપીશ. હું તેના ઉપર કાબૂ મેળવી રહી છું. હું સ્વસ્થતાથી અને આત્મવિશ્વાસ સાથે સમારંભમાં બોલી રહી છું. હું તણાવમુક્ત છું અને શાંત છું."**

રોજ રાત્રે આ પ્રકારનું રટણ પાંચેક મિનિટ સુધી ચાલતું. આ યુવતીએ ડર ઉપર વિજય મેળવવા માટે અર્ધજાગ્રત મનના નિયમનો બરાબર ફાયદો ઉઠાવ્યો.

અર્ધજાગ્રત મન તેને મળતા સૂચનનો સરળતાથી સ્વીકાર કરે છે અને કેટલાક સંજોગોમાં તે આવાં સૂચનોથી નિયંત્રણમાં રહે છે. જયારે તમે મનને શાંત અને તણાવમુક્ત કરી દો, ત્યારે જાગ્રત મનના વિચારો અર્ધજાગ્રત મનમાં કોતરાઈ જાય છે. જેમ ફળની છાલ જેવા કુદરતી અને છિદ્રાળુ પડદા દ્વારા પ્રવાહી એક તરફની બીજી તરફ વહે છે તે જ રીતે જાગ્રત મનના વિચારો અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી જાય છે. જો અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચતા તમારા વિચારો સકારાત્મક હોય તો તમને તે પ્રમાણેનું ફળ મળશે. તમે એક સ્વસ્થ, શાંત અને ધીર બની જશો.

## મનુષ્યનો સૌથી મોટો શત્રુ

કહેવાય છે કે ડર મનુષ્યનો સૌથી મોટો દુશ્મન છે. નિષ્ફળતા, બીમારી અને ખરાબ માનવીય સંબંધોનું મુખ્ય કારણ ભય છે. કરોડો લોકો પોતાના ભૂતકાળથી, ભવિષ્યથી, વૃદ્ધાવસ્થાથી, મૃત્યુથી ડરે છે. ડર તમારા મનમાં રહેલો એક વિચાર છે અને તમે તમારા પોતાના જ  વિચારોથી ડરી જાઓ છો.

એક નાનો છોકરો ભયનો માર્યો લકવાગ્રસ્ત થઇ શકે છે. તેને કહેવામાં આવ્યું હતું કે તેના પલંગ નીચે એક રાક્ષસ છે અને આ રાક્ષસ તેને ઉપાડી જશે. જયારે તેના પિતા લાઈટ ચાલુ કરીને પલંગ નીચે કોઈ નથી તેવું દેખાડે છે ત્યારે તેનો ભય દૂર થાય છે. છોકરાના મનમાં એટલો ડર પેસી ગયો હતો કે જાણે તેના પલંગની નીચે ખરેખર રાક્ષસ રહેતો હોય! પણ આ ભય તેના મનમાંથી દૂર થઇ ગયો. તેને જેની બીક હતી તેવો રાક્ષસ હતો જ નહીં. બરાબર આ જ પ્રમાણે તમારા મનમાં પણ અમુક વખત એવા ડર હોય છે કે જેને વાસ્તવિકતા સાથે કાંઈ લાગતુંવળગતું હોતું નથી. આ માત્ર વિચિત્ર તુક્કાઓનો સમૂહ છે. તુક્કાઓ માત્ર તુક્કા જ હોય છે.

## તમને જે વાતની બીક હોય તે કરો

અમેરિકના ફિલસૂફ અને કવિ રાલ્ફ વાલ્ડો એમર્સન કહેતા,

**"તમને જે વાતે બીક લાગતી હોય તે કામ કરો, ભય ભાગી જશે."**

એક સમય એવો હતો કે આ લેખકને પ્રેક્ષકો સામે ઊભા રહીને બોલવામાં બહુ બીક લાગતી હતી. પ્રેક્ષકો સામે ઊભા રહીને જે વાતની બીક હતી તે કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. ભયનું મૃત્યુ થઇ ગયું. જયારે તમે સકારાત્મક રીતે નિર્ધાર કરો કે તમે આવા કાલ્પનિક ડર ઉપર વિજય મેળવશો અને તમે જાગ્રત મનમાં એક ચોક્કસ નિર્ણય પર આવો ત્યારે તમે અર્ધજાગ્રત મનમાંથી એક શક્તિનો પ્રવાહ તમારા સકારાત્મક વિચારો તરફ વાળી દો છો અને તમે જે ઈચ્છો છો તે બનીને રહે છે એટલે કે ડર દૂર થયો.

## સ્ટેજ ફિયરને દૂર કરતાં

સુઝનને ગાયક કલાકારની પસંદગી માટેના ઑડિશન ટેસ્ટ માટે આમંત્રણ મળ્યું. સુઝન આ કસોટી માટે બહુ ઉત્સુક હતી. પરંતુ, અગાઉ ત્રણેક વખત પ્રયત્ન કરવા છતાં, તેને બહુ ખરાબ નિષ્ફળતા મળી હતી. કારણ શું? - સ્ટેજ ફિયર એટલે કે રંગમંચ ઉપર ઊભા રહીને પ્રેક્ષકો સામે બોલવામાં કે ગાવામાં લાગતો ડર!

સુઝનનો અવાજ બહુ જ મધુર હતો. પણ તેણીને મનમાં ડર રહેતો જયારે પોતાને ગાવાનો વારો આવશે ત્યારે સ્ટેજ ફિયર તેના મન ઉપર કબજો કરી લેશે. અર્ધજાગ્રત મન તમારા ભયને તમારી વિનંતી ગણી લે છે, તેને અભિવ્યક્ત કરવાના પ્રયત્નો કરે છે અને તમને તે પ્રમાણે અનુભવ કરાવે છે. અગાઉના ત્રણ ઑડિશન દરમિયાન તેણે ખોટી રીતે ગીત ગાયું હતું. અંતે તે હારીને રડી પડી. કારણ શું હતું? અનૈચ્છિક વિચારોએ અર્ધજાગ્રત મનને સૂચના આપી દીધી હતી - સુષુપ્ત રહેલો ભય ક્યાંકથી સળવળીને બહાર આવી ગયો અને હોઠ સુધી આવેલો પ્યાલો ઢોળાઈ ગયો.

સુઝને નીચેની ટેક્નિક અજમાવી: દિવસમાં ત્રણ વખત તે એક ઓરડામાં એકાંતમાં બેસતી. આરામ ખુરશીમાં બેસીને તણાવમુક્ત થતી, શરીર હળવું કરતી, આંખો બંધ કરતી. મન અને શરીરને બને તેટલું શાંત કરતી. શારીરિક સ્થિરતાથી અર્ધજાગ્રત મન

સૂચના માટે તૈયાર થઇ જાય છે. તેણે પોતાના ભયને પડકાર્યો,

"હું સુંદર ગાઉં છું, હું સ્વસ્થ, શાંત અને ગંભીર છું."

દરેક વખત આ એકાંતના સમયમાં પાંચ દસ વાર સુઝન આ રટણ કરતી. દિવસમાં ત્રણ વાર અને રોજ રાત્રે નિદ્રાધીન થતાં પહેલાં આ ક્રિયા તેનો નિત્યક્રમ બની ગયો હતો. એકાદ અઠવાડિયામાં તેનો આત્મવિશ્વાસ વધી ગયો હતો. ઑડિશનના દિવસે તેણે અદ્ભુત પ્રદર્શન કર્યું. તમે પણ આવી ક્રિયા અપનાવો. ભયનું મૃત્યુ નક્કી જ છે !

## નિષ્ફળતાનો ભય

પ્રસંગોપાત સ્થાનિક યુનિવર્સિટીમાંથી કેટલાક નવયુવાન-યુવતીઓ મને મળવા આવે છે. શાળાના શિક્ષકો પણ મારી સલાહ માટે આવે છે. મોટા ભાગના લોકોને પરીક્ષા વખતે અમુક સિદ્ધાંતો ભૂલી જવાની ફરિયાદ હોય છે. બધા એક જ વાત કરતા હોય છે : "મને પરીક્ષા પૂરી થયા પછી જવાબ યાદ આવે છે. પણ પરીક્ષા દરમિયાન મને જવાબ જડતો નથી."

આપણે જે વિચાર તરફ ખાસ ધ્યાન આપીએ છીએ તે વિચાર આપોઆપ અર્ધજાગ્રત મનમાં ઉતરી જાય છે. મેં નોંધ્યું કે દરેક વ્યક્તિ નિષ્ફળતાથી બચવા માટે ચિંતિત હોય છે. મનમાં શૂન્યાવકાશ સર્જાય કે મગજ અચાનક બહેર મારી જાય તેવી ફરિયાદ પરીક્ષાના સમયે બહુ સામાન્ય છે. આવું થવાનું કારણ ભય છે.

મેડિકલ કોલેજનો વિદ્યાર્થી - ડેવિડ બહુ તેજસ્વી અને હોશિયાર હતો. તેમ છતાં, લેખિત અને મૌખિક પરીક્ષાના સમયે સરળ સવાલોના જવાબ આપવામાં તેને તકલીફ પડતી હતી. મેં તેન સમજાવ્યું કે તે પરીક્ષા અગાઉ તે બહુ ચિંતિત અને ભયભીત થઇ જાય છે. આ નકારાત્મક વિચારો તેના ભયને પ્રાધાન્ય આપે છે.

ભય જેવી શક્તિશાળી ભાવનામાં વીંટળાયેલા વિચારો, કોઈ પણ જાતના અવરોધ વગર, અર્ધજાગ્રત મન સુધી સહેલાઇથી પહોંચી જાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ડેવિડ તેના અર્ધજાગ્રત મનને વિનંતી કરતો હતો કે પોતે નાપાસ થાય અને અર્ધજાગ્રત મને તેવું જ કરીને દેખાડયું. પરીક્ષાના દિવસે તેને માનસિક ચક્કર આવતાં હતાં અને થોડો સમય ભૂલી જવાની વિચિત્ર પણ સૂચક બીમારી થતી.

## તેણે ભય કેવી રીતે દૂર કર્યો

ડેવિડ શીખ્યો કે તેનું અર્ધજાગ્રત મન સ્મૃતિનો પટારો છે, મેડિકલ કોલેજ દરમિયાન તેણે જે સાંભળ્યું અને વાંચ્યું હતું તેની સંપૂર્ણ માહિતી આ પટારામાં સચવાયેલી છે. વધુમાં તેને ખ્યાલ આવ્યો કે અર્ધજાગ્રત મન જવાબ આપે છે, તેનો પ્રતિભાવ પારસ્પરિક છે. અચેત મન સાથેનો સંબંધ શાંતિપૂર્ણ, વિશ્વાસથી ભરેલો અને હળવો હોવો જોઈએ.

રોજ સવાર સાંજ ડેવિડે કલ્પના કરવાનું શરૂ કર્યું. તેમાં તેની માતા ડોક્ટર થવા

બદલ અભિનંદન આપતી હતી. પોતાના હાથમાં માતાનો અભિનંદનનો કાલ્પનિક કાગળ પણ હતો. તેણે પોતાના ઝળહળતા પરિણામ અંગે પણ કલ્પના કરી. અર્ધજાગ્રત મનનો પ્રતિભાવ શું હોઈ શકે તેની ડેવિડને ખબર હતી. સર્વશક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ અર્ધજાગ્રત મને પોતાનું કામ શરૂ કરી દીધું અને ડેવિડે જેવું ચિત્ર અંકિત કર્યું હતું તેવું પરિણામ લાવવા માટેનાં ચક્રો ગતિમાન કરી દીધાં. ડેવિડને અંતિમ પરિણામમાં જ રસ હતો, કેવી રીતે આ પરિણામ આવશે તે કામ તેણે અર્ધજાગ્રત મન પર છોડી દીધું હતું. આવી કલ્પનાને કારણે ડેવિડને પરીક્ષા પાસ કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી પડી નહીં. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આત્મલક્ષી જ્ઞાન પ્રભાવી બન્યું અને ડેવિડને ઉત્તમ પરિણામ પ્રાપ્ત થયું.

## પાણી, પહાડ અને બંધિયાર સ્થળનો ભય

કેટલાંય લોકો એવાં હોય છે કે લિફ્ટમાં જતાં, પહાડ ઉપર ચડતાં અને પાણીમાં તરતાં ડરે છે. શક્ય છે કે અમુક વ્યક્તિઓને પાણીનો અણગમતો અનુભવ થયો હોય - જેમ કે તેમને તરતાં આવડતું ન હોવા છતાં કોઈએ પાણીમાં ધક્કો મારી દીધો હોય અથવા તો લિફ્ટ વચ્ચે જ બંધ પડી ગઈ હોય અને મહામહેનતે તેમને બહાર કાઢ્યા હોય. આવા એક અનુભવને કારણે બીક પેસી જાય તેવું શક્ય છે.

હું દસેક વર્ષનો હતો ત્યારે મને પણ આવો જ અનુભવ થયો હતો. હું અકસ્માતે જ સ્વિમિંગ પુલમાં પડી ગયો અને ત્રણ-ચાર ડૂબકી મારી. પાણી મારા માથા પરથી પસાર થતું હતું અને હું શ્વાસ લેવા માટે હવાતિયાં મારતો હતો તે મને બરાબર યાદ છે. નસીબજોગે બીજા એક છોકરાની નજર મારા પર પડી અને તેણે મને બચાવી લીધો. પણ આ અનુભવ મારા અર્ધજાગ્રત મનમાં બરાબર અંકાઈ ગયો. વર્ષો સુધી મને પાણીનો ડર રહ્યો હતો.

એક પ્રૌઢ મનોચિકિત્સકે મને કહ્યું, "સ્વિમિંગ પુલમાં પહોંચી જા, પાણીની સામે જોઈને મોટેથી ઊંચા આવજે બોલ, "હું તને નાથવાનો છું. હું તારા પર પ્રભુત્વ જમાવીશ." આમ કહીને પાણીમાં જતો રહે, કેવી રીતે તરવું તે શીખી જા અને તારા ભય ઉપર પણ કાબૂ મેળવી લે." મેં તેમની સલાહ માની અને મારા ભય અને પાણી બંને ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો. પાણીને તમારા ઉપર રોફ જમાવવાની મંજૂરી આપો નહીં. યાદ રાખો કે પાણી તમારું ગુલામ છે, તમે પાણીના નહીં!

જયારે મેં વલણ બદલ્યું ત્યારે અર્ધજાગ્રત મનની સર્વસમર્થ શક્તિએ મારામાં તાકાત, વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાનો સંચાર કર્યો. તેનાથી હું બીકને નાથી શક્યો.

## કોઈ પણ ડરને દૂર કરવાની મુખ્ય તરકીબ

ભય દૂર કરવાની નીચે દર્શાવેલી ક્રિયા અને ટેકનીક હું લોકોને શીખવાડું છું. તે બહુ અસરકારક છે. તમે પણ પ્રયત્ન કરો.

ધારી લો કે તમને પાણીની, પહાડની, ઇન્ટરવ્યૂની, ઑડિશનની કે બંધ

જગ્યાની બીક લાગે છે. જો તમને પાણીમાં તરવામાં ડર લાગતો હોય તો અત્યારથી જ શરૂ કરી દો. દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત પાંચ દસ મિનિટ શાંતિથી બેસો અને કલ્પના કરો કે તમે તરી રહ્યા છો. વાસ્તવમાં તમે તમારા મનમાં જ સ્વિમિંગ કરી રહ્યા છો. આ એક વિષયલક્ષી અનુભવ છે. માનસિક રીતે તમે પોતાની જાતને પાણીમાં તરતી હોય તેવી કલ્પના કરી છે. તમે પાણીની ઠંડક અનુભવી શકો છો, હાથ-પગનું હલનચલન અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતા તરંગો પણ અનુભવી શકો છો. આ બધું સાચું જ છે અને તેવું કરવામાં મઝા આવે છે. તે માત્ર દિવાસ્વપ્ન નથી. તમે જાણો છો કે તમારી કલ્પનામાં જે અનુભવ કરો છો તે અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી જાય છે. કલ્પના ચિત્ર અને તેના તરફનો તમારો પ્રેમ અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચાડવા માટે તમે મજબૂર બની જાઓ છો. અર્ધજાગ્રત વિશ્વનો આ નિયમ છે.

## લિફ્ટને આશીર્વાદ

મોટી કંપનીમાં ઉચ્ચ સ્થાને કામ કરતા એક અધિકારી - એડવીનને હું ઓળખું છું. તેમને લિફ્ટમાં જતાં બહુ ડર લાગતો. તે પોતાની ઓફિસના પાંચ માળ દાદરા ચડીને જતા પણ લિફ્ટમાં જવાનું ટાળતા. એડવીને કહ્યું કે હવેથી પોતે રોજ સવાર સાંજ લિફ્ટને આશીર્વાદ આપે છે. આખરે તેમણે લિફ્ટની બીક દૂર કરી. દિવસમાં અનેક વખત અને રોજ રાત્રે આવું કંઈક કહીને લિફ્ટને આશીર્વાદ આપવાનું શરૂ કર્યું :

"આ ઓફિસના બિલ્ડીંગમાં લિફ્ટ હોવી તે બહુ સારી વાત છે. લિફ્ટ પણ બ્રહ્માંડનો એક ભાગ જ છે. તે કંપનીના કર્મચારીઓ અને અન્ય મુલાકાતીઓ માટે આશીર્વાદ રૂપ છે. તે બહુ જ સારી સેવા આપે છે અને દિવ્ય વ્યવસ્થાની યોજના પ્રમાણે ચાલે છે. હું તેનામાં શાંતિથી અને આનંદથી સવારી કરું છું. હવે મારા વિચારોમાં પ્રેમ અને સમજશક્તિ જેવા જીવનના પ્રવાહો વહે છે. તેથી હું સ્વસ્થ અને શાંત છું. મારી કલ્પનામાં હું હવે લિફ્ટમાં છું અને મારી ઓફિસમાંથી બહાર નીકળું છું. કંપનીના અનેક કર્મચારીઓ તેમાં છે. હું બધા સાથે મિત્રતાથી, આનંદથી અને મુક્તપણે વાત કરું છું. આ એક બહુ સુંદર અનુભવ છે. તેમાં મુક્તિ, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ છે. હું આભાર માનું છું."

દસેક દિવસ સુધી આવી પ્રાર્થના કરી. અગિયારમા દિવસે તેમણે સહકર્મચારીઓ સાથે લિફ્ટમાં સવારી કરી અને કોઈ પણ જાતની બીક લાગી નહીં.

## સામાન્ય અને અસામાન્ય ભય

મનુષ્ય બે ભય સાથે જન્મે છે - પડવાનો ડર અને મોટા ધડાકા જેવા અવાજનો ડર!

હકીકતમાં આ બંને કુદરતે આપેલી એક પ્રકારની સાવચેતીની વ્યવસ્થા છે. આત્મરક્ષણ માટે ઉપયોગી છે. આવો સામાન્ય ભય ખરાબ નથી. તમે કોઈ મોટરગાડીને રસ્તા ઉપરથી આવતા સાંભળો તો તમે બાજુ ઉપર ઊભા રહીને તેને માર્ગ આપશો કે જેથી આ મોટરગાડી તમને અથડાય નહી. અકસ્માતનો ક્ષણિક ભય તમારી ક્રિયાથી નાબૂદ થઇ ગયો. બાકીના બધા જ ભય કાલ્પનિક છે અને તમને માતા-પિતા, સગાંઓ, શિક્ષકો અને તમારી આસપાસના લોકો દ્વારા તમને મળેલી ભેટ છે.

## અસામાન્ય ભય

જયારે માનવીની કલ્પના અનિયંત્રિત બનીને બેફામ દોડવા લાગે છે ત્યારે અસામાન્ય ભય પેદા થાય છે. હું એક એવી સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જેને વિમાનમાં દુનિયાના પ્રવાસે જવા માટેનું આમંત્રણ મળ્યું હતું. આ મહિલાએ શું કર્યું? અનેક છાપાં અને સામયિકોની જૂની આવૃત્તિમાંથી વિમાની અકસ્માતના સમાચારોની કાપલી કાપીને એકઠી કરી. સ્વાભાવિક રીતે જ તેને વિમાની પ્રવાસનો ડર હતો અને પોતાનું વિમાન દરિયામાં ખાબકશે તેવી ભીતિ હતી. આ એક અસામાન્ય ભય છે. જો તેણે આવા ડર સાથે પણ પ્રવાસ કર્યો હોત જરૂર તેના વિમાને દરિયામાં જળસમાધિ લીધી હોત!

બીજું એક ઉદાહરણ છે સામ રેન્ડલનું! આ સામ ન્યુયોર્કમાં ધંધો કરતા હતા. ધંધામાં ઘણી સફળતા મેળવી હતી અને સમૃદ્ધિ પામ્યા હતા. તેમના મનમાં એક કાલ્પનિક ફિલ્મ ચાલતી રહેતી હતી. આ ફિલ્મના દિગ્દર્શક પોતે જ હતા. માનસિક કાલ્પનિક ફિલ્મમાં પોતે નિષ્ફળ જાય, નાદારી નોંધાવે, સ્ટોરની છાજલીઓ ખાલી થઇ જાય, બેન્ક બેલેન્સ ખાલી થઇ જાય અને અંતે પોતે હતાશ થઈને ડિપ્રેશનમાં પહોંચી જાય વગેરે દશ્યો હતાં. અનેક સમજાવટ છતાં આવી વિચિત્ર ટેવ છૂટી નહીં અને પોતાની પત્નીને કહેતા,

> "આવું (ધંધાની સફળતા અને સમૃદ્ધિ) લાંબો સમય ટકશે નહી", "મંદી આવશે", "મને લાગે છે કે આપણે નાદાર થઇ જઈશું" વગેરે!

સામના પત્નીએ મને કહ્યું કે આખરે આ બધું થયું જ - નાદારી નોંધાવવાનો વારો આવ્યો અને સામે જે પણ કલ્પના કરી હતી તે બધી જ વાસ્તવિકતા બનીને સામે આવી ગઈ. આવા સંજોગોનું અસ્તિત્વ હતું જ નહીં, પણ સામને સતત બીક રહેતી હતી અને નાણાંકીય આફત આવશે તેવું માનતા હતા. જે વાતની બીક હતી તેવું જ થઈને રહ્યું!

એવા અનેક લોકો છે કે જેમને સતત ભય રહે છે કે પોતાનાં બાળકો અને પરિવારને કશું થઇ જશે, તેમના ઉપર કંઈક ભયંકર આફત આવશે. એટલે સુધી કે આવા લોકો કોઈ રોગચાળો ફેલાવાના સમાચાર વાંચે તો પણ તેમને બીક લાગે કે પોતાને આવો રોગ થઇ જશે અથવા તો ખરેખર રોગ થઇ જ ગયો છે. આ અસામાન્ય ભય છે.

## અસામાન્ય ભયનો જવાબ

જો તમને આવો કોઈ ડર હોય તો વિરુદ્ધ દિશામાં પહોંચી જાઓ. સતત આવા

ભયના ઓથાર હેઠળ જીવવું એક પ્રકારનો માનસિક અને શારીરિક જુલમ છે. જયારે ભય માથું ઊંચકે છે ત્યારે તરત જ તેનાથી દૂર જતા રહેવાની ઈચ્છા થાય છે. ડરથી દૂર જવાની ઈચ્છાને પ્રાધાન્ય આપો. તમારું ધ્યાન પ્રબળ બનાવી આવી ઈચ્છા તરફ વાળી દો. આવી ઈચ્છા પૂર્ણ કરવામાં જ રચ્યાપચ્યા રહો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન પોતાનું ધ્યેય બદલીને તમારી ઈચ્છા પૂર્ણ કરવા તરફ દોરાઈ જશે. આ પ્રકારનું વલણ તમારો આત્મવિશ્વાસ અને જુસ્સો વધારશે.અર્ધજાગ્રત મનની મહાશક્તિ તમારા વતી કામ કરે છે અને તે નિષ્ફળ જશે નહી. તેથી તમને શાંતિ અને બાહેંધરી મળી જશે.

## તમારા ભયની તપાસણી કરો

એક મોટી કંપનીના પ્રમુખે મારી સમક્ષ કબૂલ્યું હતું કે પોતે જયારે એક સામાન્ય સેલ્સમેન હતા ત્યારે ગ્રાહકની ઓફિસમાં દાખલ થતા અગાઉ ઓફિસની બહાર પાંચ-છ વખત આંટા મારતા. એક દિવસ તેમનો સેલ્સ મેનેજર તેમની સાથે આવ્યો અને આવી બેહૂદી હરકત જોઈને તેને સલાહ આપી,

> ‘બીવાની જરૂર નથી. અંદર કોઈ રાક્ષસ નથી. આવી માન્યતા મનમાંથી કાઢી નાખ.”

મેનેજરે પોતાનો દાખલો આપતાં કહ્યું હતું કે તેને આવો કોઈ ડર લાગે ત્યારે પોતે હિંમતથી તેનો સામનો કરે છે, ડરના કારણનું વિશ્લેષણ કરે છે. ડર અચૂક નાબૂદ થઇ જાય છે અથવા નગણ્ય થઇ જાય છે.

## પાદરી જંગલમાં પડ્યો

એક પાદરીએ બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન થયેલો અનુભવ મને કહ્યો. આ પાદરી નાનકડા વિમાનમાં ક્યાંક જઈ રહ્યો હતો ત્યારે વિમાનને અકસ્માત નડ્યો અને પેરશૂટની મદદથી વિમાનમાંથી નીચે કૂદી જવું પડે તેવી કટોકટી ઊભી થઇ ગઈ. અકસ્માત સમયે વિમાન એક જંગલ ઉપરથી પસાર થઇ રહ્યું હતું. પાદરી પહેલાં તો ગભરાઈ જ ગયો. પણ તેને સામાન્ય અને અસામાન્ય ભય વિષે થોડી ખબર હતી. તેણે વિમાનમાંથી પેરેશુટ દ્વારા કૂદતી વખતે પોતાની જાતને સાંભળી લીધી.

> “જ્હોન તું તારી જાતને નસીબ અને ભયને શરણે થવા દે નહી. તારો ભય સલામતી, સુરક્ષા અને જંગલમાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ શોધવા અંગેનો છે.”

પાદરી જોહાને રટણ કરવાનું શરૂ કર્યું,

> “પૃથ્વી અને ઉપગ્રહોને માર્ગદર્શન આપતી અનંત મહામતિ મારો દોરીસંચાર કરી રહી છે. તે મને સલામત અને સુરક્ષિત રાખશે. જંગલમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો પણ દેખાડશે.”

લગભગ દસેક મિનિટ સુધી આવું રટણ કર્યું. પાદરીએ કહ્યું હતું,

"ત્યાર પછી મનમાં ઉથલપાથલ થઇ. મનમાં વિશ્વાસ જાગ્રત થઇ ગયો. મને જે પણ દિશા સૂઝી તે તરફ ચાલવાનું શરૂ કર્યું. એક-બે દિવસમાં તો હું જંગલમાંથી બહાર નીકળી ગયો. મને બચાવ ટુકડીએ ઉગારી લીધો."

બદલાયેલા માનસિક વલણને કારણે તે બચી ગયો. તેનો આત્મવિશ્વાસ અને ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધાને કારણે સળગતી સમસ્યામાં પણ તેને ટૂંક સમયમાં જ ઉપાય મળી ગયો.

પાદરીએ કબૂલ્યું હતું,

"જો મેં મારા નસીબને ગાળો દેવાનું શરૂ કર્યું હોત કે ગભરાઈને હાર માની લીધી હોત તો હું ભય અને ભૂખને કારણે મૃત્યુ પામ્યો હોત!"

## પોતાને જ રાજીનામું આપ્યું

એક કંપનીના જનરલ મેનેજર વિલિયમે પોતાનો કિસ્સો મને કહ્યો હતો. સદ્ધર કંપનીમાં ઉચ્ચ હોદ્દા પર હોવા છતાં, તેને પોતાનો હોદ્દો ખોવાનો ડર લાગતો હતો. તેને સતત નિષ્ફળતાના જ વિચારો આવતા હતા. તેનો ભય કાલ્પનિક જ હતો. ભયભીત થવાય તેવાં પરિબળોનું અસ્તિત્વ જ નહતું. પરંતુ આ ભયાનક વિચાર તેના મનમાંથી બહાર નીકળતો નહી. ઉલટું તે પોતાની કલ્પનામાં પણ નિષ્ફળતાને બારીકાઇથી જોવા લાગ્યો, પોતાની નોકરી કેવા સંજોગોમાં જશે તે અંગેનું માનસ ચિત્ર પણ બનાવી લીધું. આવા કાલ્પનિક ભયને કારણે તે નર્વસ થઇ ગયો અને માનસિક સંતુલન ખોઈ બેઠો. આખરે વિલિયમને રાજીનામું આપવાની ફરજ પડી.

હકીકતમાં, વિલિયમે પોતાની જાતને જ પાણીચું આપ્યું હતું. તેના સતત નકારાત્મક વિચારો, ભય તેના અર્ધજાગ્રત મન સુધી પહોંચી ગયા અને તે પ્રમાણે પ્રતિભાવ મળ્યો. ભયને કારણે વિલિયમ ભૂલભરેલા નિર્ણય લેવા પ્રેરાયો, તેમાં તેને નિષ્ફળતા મળી. જો વિલિયમ તેના મનના ડર કરતાં વિરુદ્ધ દિશામાં ગયો હોત તો તેને પોતાના પદ પરથી રાજીનામુ આપવાની નોબત આવી જ ન હોત!

## તમારી વિરુદ્ધ કાવતરું ઘડાઈ રહ્યું છે

તાજેતરની વિશ્વ વ્યાખ્યાન શ્રેણીના ભાગરૂપે મને સરકારના એક અગ્રણી અધિકારી સાથે વાતચીત કરવાનો મોકો મળ્યો. આ અધિકારી આંતરિક શાંતિ અને ધીરજના ભંડાર હતા. તેમણે જણાવ્યું હતું કે રાજકીય કાવાદાવા, છાપાં અને વિરોધ પક્ષો તરફથી મળતી ગાળો તેમને જરા પણ અસર કરતા નથી. તેઓ સવારે શાંતિથી પંદર મિનિટ ધ્યાનમાં બેસે છે અને પોતાની અંદર જ રહેલા શાંતિના પ્રશાંત મહાસાગરના ઊંડાણનો અનુભવ કરે છે. આ રીતે ધ્યાન કરવાથી પોતાનામાં જોઈએ એટલી શક્તિનો

અનુભવ કરતા જેથી તેમને કોઈ જાતની પરિસ્થિતિનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી પડતી નહીં.

થોડા વખત પહેલાં આ અધિકારીને તેમના સહકર્મીએ અડધી રાત્રે ફોન કરીને ચેતવણી આપી કે અમુક લોકો તેના વિરુદ્ધ કોઈક કાવતરું ઘડી રહ્યા છે. બીજું કોઈ હોત તો તેની ઊંઘ ઊડી જાત. પણ આમણે તો ઠંડા કલેજે જવાબ આપ્યો,

"હું અત્યારે તો શાંતિથી સૂઈ જાઉં છું. આપણે આ અંગે કાલે સવારે દસ વાગ્યે વાતચીત કરીશું."

અધિકારીએ સ્વીકાર્યું,

"હું જાણું છું કે જ્યાં સુધી કોઈ પણ નકારાત્મક વિચારનું લાગણીમાં રૂપાંતર નહી થાય અને તેને માનસિક રીતે સ્વીકારવામાં આવે નહીં ત્યાં સુધી તેની કોઈ અસર થતી નથી. હું આવા ભયના વિચારોને ગણકારતો નથી. તેથી  કોઈ મારું કશું બગાડી શકતું નથી."

તમે જુઓ કે આ અધિકારી મહાશય કેટલા શાંત અને ઠંડા છે. તેમને કોઈ પ્રકારની ઉત્તેજના થઇ નહીં, હાથની મુઠ્ઠી વાળી નહીં કે અધીરાં થયા નહી. પોતાના મનમાં શાંત ઊંડા જળ જેવો શાંતિનો દરિયો હતો અને તે તેમને શક્તિ પ્રદાન કરતો હતો.

## તમારા બધા જ ભયમાંથી મુક્ત થાઓ

### તમારા ડરને નાથવા માટે નીચેનું સૂત્ર અપનાવો

હું ઈશ્વરને પોકારું છું, તેણે મારી વાત સાંભળી છે અને મને બધા જ ભયમાંથી મુક્ત કરશે. ઈશ્વર કદાચ કોઈ એક ધર્મ સાથે જોડાયેલો શબ્દ લાગે પણ તેનો અર્થ છે કે તમારા અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિ!

તમારા અર્ધજાગ્રત મનનાં અદ્‌ભુત કાર્યો ઉપર નજર નાખો, તે કેવી રીતે કામ કરે છે તે જાણો. આ પ્રકરણમાં જે પણ યુક્તિઓ વર્ણવી છે તેના અમલનો મહાવરો કેળવો। આજથી અને રોજ પ્રાર્થના કરવાની ટેવ પાડો। તમારું અર્ધજાગ્રત મન જરૂર પ્રતિભાવ આપશે અને તમે બધા જ પ્રકારના ભયથી મુક્ત થઇ જશો. હું ઈશ્વરને પોકારું છું, તેણે મારી વાત સાંભળી છે, તે મને દરેક પ્રકારના ડરથી છુટકારો અપાવશે.

### ભયમાંથી મુક્તિ મેળવવા આ પગલાં અપનાવો

1. તમને જેનો ડર લાગતો હોય તે અચૂક કરો. તમારો ભય દૂર થઇ જશે. મનોમન દૃઢ નિર્ધાર કરો કે હું આ બીક દૂર કરીશ જ. તમે જરૂર બીકને ભગાડી શકશો।

---

2. ભય મનનો એક નકારાત્મક વિચાર છે. તેને એક રચનાત્મક વિચારથી દૂર કરો.

ભયને કારણે કરોડો લોકોનાં મૃત્યુ થાય છે. વિશ્વાસ ભયને પરાસ્ત કરે છે. પ્રભુમાં અને તે જે કરે છે તેમાં વિશ્વાસ રાખો.

3. ડર મનુષ્યનો સૌથી મોટો શત્રુ છે. તે બધી જ નિષ્ફળતા, માંદગી અને ખરાબ માનવીય સંબંધોનું કારણ છે. પ્રેમ ભયને દૂર કરે છે. પ્રેમ એટલે જીવનમાં મળેલી સારી વસ્તુઓ સાથેનું ભાવનાત્મક જોડાણ! પ્રામાણિકતા, નિષ્ઠા, ન્યાય, શુભેચ્છા અને સફળતા વગેરેને પ્રેમ કરો. બધું સારું જ થશે અને જે સર્વોત્તમ છે તે તમારી તરફ આવશે તેવી આશા સાથે આનંદથી જીવન વિતાવો.

4. કોઈ વાતનો ડર લાગે તો તેના વિરુદ્ધનું વિચારો - 'હું બહુ સુંદર રીતે ગાઈ શકું છું; હું સ્વસ્થ છું, શાંત છું અને ગંભીર છું." આવું વલણ તમને બહુ આશ્ચર્યજનક પરિણામ મેળવી આપશે.

5. મૌખિક કે લેખિત પરીક્ષામાં જવાબ ખબર હોય તેમ છતાં ભૂલી જવાય તેનું કારણ ભય છે. તમે આવી સમસ્યાને દૃઢ નિર્ધાર કરીને દૂર કરી શકો છો "મારે જે જાણવું જોઈએ તે અંગે મારી યાદદાસ્ત બહુ શક્તિશાળી છે." અથવા તો તમે એક મિત્ર તમને પરીક્ષામાં ઝળહળતી સફળતા માટે અભિનંદન આપતો હોય તેવી કલ્પના કરો.

6. જો તમને પાણીની બીક હોય તો તમે પોતે આનંદથી સ્વિમિંગ કરો છો તેવી કલ્પના કરો. માનસિક રીતે તમે પાણીમાં તરો છો તેવું ચિત્ર દોરો. આ માનસ ચિત્રનું ઝીણવટથી નિરીક્ષણ કરો. જેમ તમે આવી કલ્પના કરતા જશો તેમ તમને પાણીમાં જઈને તેના ઉપર વિજય મેળવવાનું મન થશે. આ તમારા મનનો નિયમ છે.

7. જો તમને લિફ્ટ, શાળા/કોલેજના ક્લાસ રૂમ જેવી બંધ જગ્યાથી ડર લાગતો હોય તો માનસિક રીતે લિફ્ટમાં અવરજવર કરો. લિફ્ટને આશીર્વાદ આપો. તમારો ડર બહુ ઝડપથી ઓગળવા માંડશે.

8. દરેક વ્યક્તિ બે પ્રકારના ભય સાથે જન્મ લે છે - નીચે પડવાનો ભય અને મોટા ધડાકાનો ભય. બાકીના બધા જ ડર દુનિયાએ તમને આપેલી ભેટ છે.

9. સામાન્ય ભય - એટલે કે ઉપર જણાવેલ બે મૂળભૂત ભય - યોગ્ય છે. પણ બાકીના ભય ખરાબ અને વિનાશાત્મક છે. સતત આવા બિહામણા વિચાર કરવાથી જ આવા ભય,ઘેલછા અને ગ્રંથિઓ બંધાઈ જાય છે. કોઈ વસ્તુ માટેનો ડર લાંબો સમય રહે તો તેનાથી ગભરાટ અને આતંકની લાગણીઓ પ્રબળ બની જાય છે.

10. તમે અસામાન્ય ડરને સહેલાઈથી નાથી શકો છે. તમારે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખવો પડે. તમે જાણો છો કે આવી શક્તિ તમારા મનમાં જે પણ વિચાર કે ચિત્ર રહેલા છે તેને વાસ્તવિકતામાં બદલી શકે છે. જયારે તમને આવો કોઈ ડરામણો વિચાર આવે ત્યારે તમારું ધ્યાન તેના વિરુદ્ધના વિચાર તરફ કેન્દ્રિત કરો. આ જ પ્રેમ છે કે જે ભયને દૂર કરે છે.

11. જો તમે નિષ્ફળતાથી ડરતા હો તો તમારું ધ્યાન સફળતા તરફ વાળી દો. તમને બીમારીનો ડર હોય તો સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી વિષે વિચાર કરો. અકસ્માતનો ભય સતાવતો હોય તો, ઈશ્વરના માર્ગદર્શન અને તેના શરણનો વિચાર કરો. જો તમે મૃત્યુથી બીતા હો તો સનાતન જીવન વિષે મનન કરો. ઈશ્વર જ જીવન છે અને તમારું જીવન પણ ઈશ્વર સમાન છે.

12. અવેજીનો નિયમ પણ બીક દૂર કરવા માટેનો એક ઉકેલ છે. તમારી બીક દૂર કરવા માટે કોઈ જુદા જ પ્રકારની કલ્પના કરો. જો તમે માંદા હો, તો તમે તંદુરસ્તીની ઝંખના કરો. જો તમે ભયના કેદખાનામાં કેદ હો તો તમે મુક્તિ વિષે કલ્પના કરો. આશાવાદી બની રહો. જીવનના સારાં પરિબળો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. હૈયે ધરપત રાખો કે અર્ધજાગ્રત મન તમને જવાબ આપશે જ. તે ક્યારેય નિષ્ફળ જતું નથી.

13. તમારા મનમાં વિચારો સિવાય ભયનું ક્યાંય અસ્તિત્વ નથી. વિચારો રચનાત્મક હોય છે. એટલે જ કહેવાય છે - જે વસ્તુનો મને ડર હતો તે થઈને જ રહી. સારું વિચારો. બધાં સારાં વાનાં થશે.

14. તમારા ડરની તપાસણી કરો. તેનું કારણ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો. ભયને હસી કાઢો. તે સર્વોત્તમ ઈલાજ છે.

15. તમારા વિચારો સિવાય અન્ય કોઈ પરિબળ તમને વ્યથિત કરી શકે નહીં. અન્ય લોકોનાં સૂચનો, વિધાનો કે ધમકીમાં કોઈ તાકાત હોતી નથી. શક્તિ તમારી અંદર જ છુપાયેલી છે. જયારે તમારા વિચારો સત્ય અને શુભ સાથે સંકળાયેલા હોય ત્યારે ઈશ્વરની શક્તિ તમારી સાથે જ હોય છે. બ્રહ્માંડમાં એક જ રચનાત્મક શક્તિ છે તે બધા સાથે સહકાર અને સુમેળ રાખવાનું કહે છે. તેમાં કોઈ ભાગલા કે વિસંવાદિતા નથી. તે પ્રેમનો સ્ત્રોત છે. તેથી જો તમારા વિચારો શુભ હોય તો ઈશ્વરની શક્તિ તમારી સાથે છે.





**તમારું અર્ધજાગ્રત મન ક્યારેય વૃદ્ધ થતું નથી. તેને સમય, ઉંમર કે અન્ય કોઈ પરિબળની પાબંદી નડતી નથી. તે અનંત છે. તે બ્રહ્માંડમાં ઈશ્વરના મનનું પ્રતીક છે. તેનો જન્મ થયો નથી કે તેનું મૃત્યુ થવાનું નથી.**

**પ્રકરણ-૨૦**

# મનથી યુવાન કેવી રીતે રહેવું

થાક કે વધતી જતી ઉંમરનો આધ્યાત્મિક શક્તિ કે માનસિક જુસ્સા સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ધીરજ, કરુણા, સત્યનિષ્ઠા, શુભેચ્છા, શાંતિ, ભાઈચારો જેવાં લક્ષણો ક્યારેય ઘરડાં થાય નહી. જો તમે આ લક્ષણોને તમારા જીવનમાં અને સ્વભાવમાં વણી લો, તો તમે જીવનપર્યંત મનથી યુવાન રહેશો. મને કેટલાંક વર્ષ અગાઉ એક સામયિકમાં લેખ વાંચ્યાનું યાદ છે. તેમાં અમેરિકાના ઓહાયો રાજ્યના સિનસિનાટી શહેરના ડી કર્સી ક્લિનિકના અગ્રણી ડોક્ટરોને ટાંકીને એક વાત કહેવામાં આવી હતી. તે પ્રમાણે વધતી જતી ઉમર જ શરીરમાં યુવાનીને અસ્ત કરી દે છે તેવું નથી. અમુક ડોક્ટરોએ તો એટલે સુધી કહ્યું કે સમય નહીં પણ વહી જતા સમયનો ભય આપણા શરીર અને મન ઉપર ગંભીર અસર કરે છે. આવા વધતા જતા સમયની અસરનો ભય પણ અકાળે ઘડપણ લાવી દે છે.

જાહેર જીવનનાં વર્ષો દરમિયાન મને વિખ્યાત સ્ત્રી-પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો વાંચીને તેનો અભ્યાસ કરવાની તક મળી હતી. આ મહાનુભાવોએ યુવાની પછી પણ લાંબા સમય સુધી પોતાનું - સામાજિક, વૈજ્ઞાનિક, રાજકીય, વ્યવસાયિક, સેવા કે કળાના ક્ષેત્રનું - કામકાજ ચાલુ રાખ્યું હતું. ઉપરાંત મને અનેક એવા લોકોને મળવાનો મોકો મળ્યો છે કે જે પોતાના ક્ષેત્રમાં ખાસ અગ્રણી સ્થાન ધરાવતા હોય નહીં છતાં પણ સાબિત કરી શકે કે વધતી જતી ઉંમર, મન અને શરીરની રચનાત્મક શક્તિને ક્ષીણ કરી શકતી નથી.

## તમારા હતાશાભર્યા વિચારો તમને ઘરડાં કરે છે

થોડાં વર્ષો અગાઉ મેં, ઇંગ્લેન્ડમાં લંડન ખાતે રહેતા મારા એક જૂના મિત્ર પીટરને ફોન કર્યો હતો. તેની વય 80 વર્ષ વટાવી ચૂકી હતી અને સાથે સાથે પીટર બધી વાતે ઘરડો થતો જતો હતો. વાતચીત દરમિયાન તેણે પોતાની શારીરિક નબળાઈ, તેની હતાશાની લાગણી અને જીવનની શુષ્કતા વિષે ફરિયાદ કરી. તેને મોટો બબડાટ એ હતો કે પોતે દુનિયા માટે નકામો થઇ ગયો છે અને કોઈને તેનું કામ નથી. આવું નિરાશાવાદી વલણ તેની ખોટી ફિલસુફીની ચાડી ખાતું હતું,

"આપણે જન્મ્યા, મોટા થયા, વૃદ્ધ થયા પણ અંતે આ કશું કામનું નથી.
બધું નિરર્થક છે."

આ પ્રકારનું, પોતે વ્યર્થ અને નકામા હોવાનું, વલણ તેની બીમારીનું મુખ્ય કારણ હતું. પીટરને માત્ર ઘરડા જેવા બનવામાં જ રસ હતો. ખરેખર, તે પોતાના વિચારોમાં જ ઘરડો થઇ ગયો હતો અને અર્ધજાગ્રતમન તે વિચારો પ્રમાણેના સંજોગો ઊભા કરી આપતું હતું.

## ઉંમર એટલે ડહાપણનો સૂર્યોદય

કમનસીબે, અનેક લોકો પીટર જેવું જ માનસિક વલણ ધરાવતા હોય છે. તેમને કહેવાતી 'વૃદ્ધાવસ્થા'ની બીક હોય છે, જીવનના અંતથી તેઓ ગભરાય છે. પણ જીવન અનંત છે. ઉમર વીતેલા સમયનું માપ નથી પણ શાણપણ અને ડહાપણનો ઉદય છે.

મનમાં છુપાઈને પડેલી આધ્યાત્મિક શક્તિ અંગેની જાણકારી તેમજ આવી શક્તિનો સુખી અને સંપૂર્ણ જીવવા માટેનો  ઉપયોગ એટલે જ્ઞાન! 65, 75 કે 85 વર્ષની વય એટલે વ્યક્તિ જીવનના અંતની સમીપ છે તેવો ખ્યાલ મનમાંથી કાઢી નાખો.

તે એક નવા જીવનની ભવ્ય શરૂઆત હોઈ શકે છે. શક્ય છે કે તમારી પાછલી જિંદગી વધારે ફળદાયી, સક્રિય અને સફળ હોય! તમારા જીવનના પૂર્વાર્ધ કરતાં પાછળનો સમય વધારે સારો હોઈ શકે છે. જો તમે આવું માનીને ચાલો, તેવી આશા રાખો તો અર્ધજાગ્રત મન તેવું સાર્થક કરી આપશે.

## ફેરફારને આવકારો

વૃધ્ધાવસ્થા કોઈ દુ:ખદ ઘટના નથી. આપણે જેને ઉંમરની અસર કહીએ છીએ તે હકીકતમાં એક પ્રકારનો ફેરફાર (ચેન્જ) છે. મનુષ્યના જીવનના દરેક તબક્કે આવો કોઈક ફેરફાર થાય છે. તેને આનંદ અને ઉમળકાથી આવકારો। જીવન અવિરત ચાલ્યા કરે છે. મનુષ્ય પાસે એવી શક્તિ છે કે જેનું શારીરિક તાકાતમાં પરિવર્તન થઇ શકે છે. તેની પાસે સંવેદના છે, તેનું પાંચ ઇન્દ્રિયોમાં રૂપાંતર થયેલું છે.

આજકાલ વૈજ્ઞાનિકો એવા નિર્વિવાદ પુરાવા શોધવામાં મથ્યા છે કે માનવીના ભૌતિક શરીરમાંથી એવું કાંઇક બહાર નીકળે છે અને હજારો માઈલ દૂર જઈને સાંભળી શકે છે, જોઈ શકે છે, સ્પર્શ કરે છે, લોકો સાથે વાત કરે છે. આ બધું થાય છે ત્યારે મનુષ્યનું ભૌતિક શરીર એક જ સ્થળે શાંત પડેલું હોય છે.

મનુષ્યનું જીવન આધ્યાત્મિક છે અને શાશ્વત છે. તેણે જીવનમાં ઘરડા થવાની જરૂર નથી કારણકે ઈશ્વર ક્યારેય વૃદ્ધ થતો નથી. બાઇબલ કહે છે,

> પ્રભુ જ જીવન છે. જીવન શાશ્વત છે, અવિનાશી છે અને દરેક મનુષ્ય માટે વાસ્તવિકતા છે.

## મૃત્યુ પછીના જીવનનો પુરાવો

બ્રિટન, અમેરિકા જેવા દેશોમાં થઇ રહેલાં સંશોધનોમાં જડબેસલાક પુરાવા મળ્યા

છે. તમે કોઈ મોટી લાઈબ્રેરીમાં જઈને વિદ્વાન વૈજ્ઞાનિકોના 'મૃત્યુ પછીના જીવન' અંગેના પુરાવાઓ વિષે જાણવા માટે "ધી પ્રોસિડિંગ્સ ઓફ ધી ફિઝિકલ રિસર્ચ સોસાયટી"ના ગ્રંથના પાનાં ઉથલાવજો. તમને વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા કરવામાં આવેલા પ્રયોગો અંગે આશ્ચર્યજનક અહેવાલો મળી આવશે. આ બધા જ અહેવાલો અને પ્રયોગો મૃત્યુ પછીના જીવન પર પ્રકાશ ફેંકે છે. અમેરિકન ફિઝિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટના વડા હેવર્ડ કેરીંગટનનો રિપોર્ટ - 'ધી કેસ ફોર સાયકીક સર્વાઇવલ' બહુ જ રસપ્રદ છે.

## જીવન શું છે?

એક સ્ત્રીએ અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિક અને વીજળીના શોધક થોમસ એડિસનને પૂછ્યું, "વીજળી શું છે?"

એડિસને જવાબ આપ્યો, "વીજળી છે. તેનો ઉપયોગ કરો."

વીજળી આપણે એવી એક અદૃશ્ય શક્તિને આપેલું નામ છે કે જેને સહેલાઈથી સમજી શકતા નથી પણ આપણે તેના સિદ્ધાંતોને સમજીને તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. તેના અગણિત ઉપયોગો છે.

કોઈ ઈલેક્ટ્રોનને નરી આંખે જોઈ શકતું નથી, તેમ છતાં આપણે સ્વીકારીએ છીએ કે આ એક વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે. તેનું માત્ર યોગ્ય તારણ નીકળી શકે અને આ તારણ આપણા પ્રાયોગિક અનુભવ સાથે બંધ બેસે છે. બસ જીવનનું પણ આવું જ છે. આપણે જીવનને જોઇ શકતા નથી. તેમ છતાં, આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે જીવિત છીએ. જીવન છે, અને આપણે તેની સુંદરતા અને ભવ્યતાને વ્યક્ત કરવાની છે.

## મન અને આત્મા વૃદ્ધ થતાં નથી

બાઇબલમાં કહેવાયું છે,

**જે વ્યક્તિ ઈશ્વરને સાચી રીતે ઓળખે છે તે જાણે છે કે જીવન શાશ્વત છે. (જ્હોન ૧૭:૩)**

જે મનુષ્ય એવું વિચારે છે કે જન્મ, બાળપણ, યુવાની, પ્રૌઢાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થાનું દુન્યવી ચક્ર એ જ જીવન છે. આ વાત ખરેખર દયનીય છે. આ વ્યક્તિને પોતાના જીવનમાંથી કોઈ આશા નથી, દૃષ્ટિ નથી કે દિશા નથી. તેને માટે જીવનનો કોઈ અર્થ નથી.

આવા પ્રકારની માન્યતાને કારણે હતાશા, ગતિહીનતા, અદેખાઈ અને નિરાશાનો જન્મ થાય છે. જો તમે ટેનિસ જેવી ઝડપી રમત રમી શકો નહી, તમારા પુત્રની જેમ ઝડપથી તરી શકો નહી અથવા તો તમને લાગે કે શરીર ધીમું પડી ગયું છે અને ધીમે ચાલો છો, તો યાદ રાખો કે જીવન નવા વાઘા પહેરતું રહે છે અને જૂના ત્યજી દે છે. આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ તે બીજું કશું નહીં પણ નવા શહેરમાં જવાની સફર છે. આ નવા શહેરમાં જીવનના પરિબળો થોડા ભિન્ન હોઈ શકે છે.

હું મારા પ્રવચનમાં સ્ત્રી-પુરુષોને કહું છું કે વધતી જતી ઉમર અને તેની સાથે થતા શારીરિક ફેરફારને સાહજિકતાથી સ્વીકારી લેવાં જોઈએ. ઉમરની સાથે ભવ્યતા, સુંદરતા અને શાણપણ સંકળાયેલા છે. તે દરેક ઉમર સાથે થોડા બદલાય છે. શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, સુખ, જ્ઞાન, શુભેચ્છા અને સમજણ એવાં લક્ષણો છે કે જે ઘરડા થતાં નથી કે મૃત્યુ પામતા નથી.

રાલ્ફ વાલ્ડો એમર્સન કહેતા, “જ્યાં સુધી ગણવા માટે બીજું કાંઈ હોય નહીં ત્યાં સુધી આપણે કોઈ મનુષ્યની ઉમર ગણતા નથી.” તમારું વ્યક્તિત્વ, મનમાં રહેલા ગુણ, તમારી શ્રદ્ધા અને તમારી માન્યતાઓ ક્ષીણ થશે નહી.

## તમે જેટલા ઈચ્છો તેટલા યુવાન બની શકો છો

હું દર થોડા વર્ષે ઇંગ્લેન્ડના લંડનમાં સેક્સટન હૉલ ખાતે જાહેર પ્રવચન આપું છું. એક પ્રવચન પૂરું થયા પછી એક સર્જકે મારી સાથે વાતચીત કરી હતી,

> “હું 84 વર્ષનો છું, હું રોજ સવારે ઓપેરેશન કરું છું, બપોર પછી દર્દીઓને મુલાકાત આપું છું અને સાંજે મેડિકલ અને અન્ય વૈજ્ઞાનિક જર્નલમાં લખવા માટે લેખ તૈયાર કરું છું.”

તેમનું માનસિક વલણ એવું હતું કે જ્યાં સુધી દુનિયાને જેટલા ઉપયોગી થવાય તેટલા ઉપયોગી બની રહેવું. આ સર્જન પોતાના વિચારો જેટલા યુવાન હતા. તેમણે ઉમેર્યું હતું, “તમે કહી તે વાત સાચી છે - ‘મનુષ્ય પોતે જેટલો માને છે તેટલો મજબૂત હોય છે અને પોતે વિચારે છે તેટલો ઉપયોગી હોય છે’. “

આ ડોક્ટરે વધતી જતી ઉમરને ગણકારી નથી. તેને ખબર છે કે પોતે અમર નથી. ક્યારેક તો મૃત્યુ આવવાનું જ છે. અમારી વાતચીત સમેટતાં તેમણે કહ્યું હતું,

> “જો હું આવતી કાલે ગુજરી જાઉં તો પણ હું લોકો ઉપર અન્ય કોઈક રીતે ઓપેરશન કરતો રહીશ. હા, તેમાં સર્જનની છરી કે અન્ય સાધનો નહી હોય પણ માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઓપેરશન તો જરૂર થઇ શકે.”

કામ કે નોકરીને છોડતી વખતે કદી કહો નહી, “હું હવે નિવૃત્ત થઇ ગયો છું; હું વૃદ્ધ થયો છું; હું પરવારી ગયો છું.” આ ગતિહીનતા, મૃત્યુની નિશાની છે અને તમે ખરેખર ‘બંધ’ થઇ જશો. કેટલાંક લોકોને ત્રીસ વર્ષે ઘડપણ આવી જાય છે કેટલાંક 80 વર્ષ સુધી યુવાન રહે છે. તમારું મન બહુ ઉમદા વણકર, આર્કીટેક, ડિઝાઈનર અને શિલ્પી છે. જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શૉ 90 વર્ષ સુધી કાર્યરત હતા. તેના મનમાં છુપાયેલી કલાશક્તિને કારણે તેમનું મન સદા કાર્યરત રહેતું.

હું એવાં સ્ત્રી પુરુષોને મળું છું કે જેમની ફરિયાદ અમુક કંપનીઓ સામે હોય છે. આવી કંપનીઓ 40 વર્ષથી વધારે ઉંમરના લોકોને નોકરીએ રાખવાનું તો દૂર રહ્યું,

ઇન્ટરવ્યૂ માટે પણ બોલાવવાનું ટાળે છે. કંપનીનું આવું વલણ ઠંડુ, નઠોર, દાનવી અને કરુણા કે સમજણ વગરનું કહી શકાય. યુવાની ઉપર જ ભાર મૂકવામાં આવે છે - તમે 35 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના ઉમેદવાર હો તો જ અમુક નોકરી મળી શકે. આવી નીતિ પાછળનું કારણ છીછરું છે. જો આવી કંપનીના અધિકારીઓ થોડો વિચાર કરે કે આવી વ્યક્તિ પોતાની ઉમર કે સફેદ વાળને પ્રાધાન્ય આપતી નથી પણ પોતાની આવડત, વર્ષોના અનુભવ અને જ્ઞાનનો લાભ આપવા માગે છે.

## ઉંમર એક સંપત્તિ છે

કોઈ પણ સંસ્થા કે કંપની માટે ઉમર એક ખાસ સંપત્તિ હોવી જોઈએ. કારણ કે તમારો અનુભવ અને જીવનની તડકી છાંયડી જોયા પછીની વ્યવ્હારકુશળતા સાથે પ્રેમ અને શુભેચ્છાસભર મન બહુ અમૂલ્ય છે. તમારા સફેદ વાળ (જો હોય તો), જ્ઞાન, કુશળતા અને સમજદારીના પ્રતીક છે. તમારી ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક પરિપક્વતા કોઈ પણ સંસ્થા માટે આશીર્વાદ સમાન હોવાં જોઈએ.

65 વર્ષની ઉંમર થઇ એટલે કોઈને નોકરી છોડીને નિવૃત્ત થઇ જવાનું કહેવું અયોગ્ય છે. જીવનનો આ જ સમય છે  કે જયારે આવા વ્યક્તિઓ, પોતાના અનુભવને આધારે યુવાનોને અંગત સમસ્યાના ઉકેલ માટે મદદ કરી શકે અને ભવિષ્યની યોજનાઓ બનાવવામાં યોગદાન આપી શકે, યોગ્ય નિર્ણય લઇ શકે, અન્ય લોકોને રચનાત્મક વિચારોના અમલ માટે અને ધંધાની આંટીઘૂંટી અંગે માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

## તમારી ઉંમરના વ્યક્તિ બનો

અમેરિકાના ફિલ્મ જગત - હોલીવુડના એક મોશન પિક્ચર લેખકે કબૂલ્યું કે તેને બાર વર્ષના કિશોર કિશોરીઓની સમજણશક્તિને ધ્યાનમાં રાખીને સ્ક્રીપ્ટ લખવાની સૂચના મળતી રહે છે. આ એક બહુ દુઃખદ સ્થિતિ છે કારણ કે આવી ફિલ્મ લોકોને ભાવનાત્મક રીતે પરિપક્વ બનવાનું શીખવાડતી નથી. તેનો બીજો અર્થ એવો થાય કે યુવાનો બિનઅનુભવી, ઉતાવળિયા અને ઉપરછલ્લી સમજશક્તિ ધરાવતા હોવા છતાં યુવાની ઉપર વધારે ભાર આપવામાં આવે છે.

## હું કોઈની પણ સાથે કદમ મિલાવી શકું છું

હું અત્યારે, યુવાન રહેવા માટે તરફડિયાં મારતા 65 વર્ષના મનુષ્યની જેમ વિચારું છું. તે દર રવિવારે, યુવાનો સાથે તરવા જાય છે, પર્વતારોહણ માટે જાય છે, ટેનિસ રમે છે, પોતાની માનસિક-શારીરિક શક્તિ ઉપર ગર્વ કરે છે અને કહે છે,

"જુઓ, હું કોઈ પણ ઉંમરના વ્યક્તિઓ સાથે કદમ મિલાવી શકું છું."

આપણે એક મોટું સત્ય યાદ રાખવું જોઈએ :

**મનુષ્ય મનમાં જેવું વિચારે છે તેવો તે હોય છે. ૨૩ઃ૭**

ખોરાક, કસરત અને વિવિધ પ્રકારની રમતોથી મનુષ્ય યુવાન રહે તેવું નથી. વિચારવાની પ્રક્રિયામાં યુવાન રહી શક્યા છો કે ઘરડા થયા છો તેનું આપણે પોતે નિરીક્ષણ કરવાનું છે. તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારા વિચારો દ્વારા રંગાયેલું છે. જો તમારા વિચારો સતત સુંદર, ઉમદા અને શુભ હોય તો તમે સમયની સારણી સરવા છતાં યુવાન રહી શકશો.

## વૃદ્ધાવસ્થાનો ડર

બાઇબલમાં કહેવાયું છે, જે વસ્તુઓનો મને બહુ ડર હતો તે જ મારે ભોગવવાની આવી. અનેક લોકોને ઘડપણની બીક લાગે છે, તેઓ પોતાના ભવિષ્ય અંગે અચોક્કસ હોય છે કારણકે ઉમર વધવાની સાથે સાથે તેમને માનસિક અને શારીરિક ક્ષીણતાનો ભય હોય છે. આવા લોકો જે વિચારે છે તેવો જ અનુભવ કરે છે.

જયારે તમને જીવનમાંથી રસ ઊડી જાય ત્યારે તમે ઘરડા થઇ જાઓ છો, જયારે તમે સપનું જોવાનું બંધ કરો, નવા સત્ય માટેની ભૂખ મરી પરવારે, નવી દુનિયા જોવા જાણવાની ઈચ્છા થાય નહીં ત્યારે તમે ઘરડા થઇ જાઓ છો. જયારે તમારું મન નવા વિચારો, નવા રસ  માટે ખુલ્લું હોય, તમે પડદો ઊંચો કરીને સૂર્યપ્રકાશ માણો, બ્રહ્માંડ અને જીવનના નવા સત્યો માટેની પ્રેરણા જગાડો, ત્યારે તમે યુવાન અને ચેતનવંતા રહી શકશો.

## તમારી પાસે આપવા માટે હજી ઘણું છે

જો તમે 65 કે 95 વર્ષના હો, તો પણ જાણી લો કે તમે દુનિયાને ઘણું આપી શકો છો. તમે નવી પેઢીને સ્થિર થવામાં, સલાહ આપવામાં અને માર્ગદર્શન કરવામાં મદદ કરી શકો છો. તમે તમારા જ્ઞાન, અનુભવ અને ડહાપણનો લાભ આપી શકો છો. અનંત જીવનમાં દૃષ્ટિ રાખીને તમે જેવું જીવન ઇચ્છતા હો તેની કલ્પના કરી શકો. તમે જોશો કે જીવનની ભવ્યતા અને આશ્ચર્યો અખૂટ છે. રોજ કંઈક નવું  શીખવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારું મન હંમેશાં યુવાન રહેશે.

## એકસો દસ વર્ષની ઉંમર

થોડાં વર્ષ અગાઉ ભારતમાં મુંબઈમાં પ્રવચન આપવાનું થયું. ત્યાં મને એવા એક સજ્જનને મળવાનું થયું કે જેની ઉંમર 110 વર્ષ હતી. અત્યાર સુધીમાં હું મળ્યો છું તે બધા જ લોકોમાં સૌથી સુંદર ચહેરો હતો. તેમના મનનું તેજ તેમના શરીર ઉપર છતું થઇ જતું હતું. આટલી વયે પણ આંખોમાં જે  ચમક હતી તેના પરથી લાગતું હતું કે ઉંમર વધવાની તેમના જુસ્સા કે જોમ પર કોઈ અસર થઇ નથી, મનમાં પણ પ્રકાશ ઝાંખો થયો નથી.

## નિવૃત્તિ -એક નવું સાહસ

એક વાતે કાળજી રાખજો કે તમારું મન ક્યારેય નિવૃત્ત થશે નહીં. મનનું કામ પેરશૂટ જેવું છે. જો તે ખુલે નહી તો તેનો કોઈ ઉપયોગ નથી. નવા વિચારો અપનાવવા

માટે ખુલ્લું મન રાખો. મેં 65 અને 70 વર્ષના લોકોને નિવૃત્ત થતાં જોયાં છે. આવા લોકો માનસિક અને શારીરિક રીતે ક્ષીણ થતાં જાય છે અને થોડા મહિનામાં ગુજરી જાય છે. તેમને લાગતું હોય છે કે જીવન હવે સમાપ્ત થઇ ગયું.

નિવૃત્તિ એક નવું સાહસ બનાવી શકાય છે, એક નવો પડકાર, નવો પથ અને જૂના કોઈ સપનાને સાકાર કરવાની શરૂઆત કરી શકાય છે. (કહેવાય છે ને સિક્સ્ટી ઇઝ ન્યુ ફોર્ટી - પહેલાં જે કામ ચાલીસ વર્ષે કરવા માંગતા હતા પણ થઇ શક્યું નહી તે જ કામ સાઠ વર્ષે કરો) કોઈ વ્યક્તિ એમ કહે કે હું નિવૃત્ત થઇ ગયો છું તો પછી હવે શું કરું? ત્યારે બહુ હતાશા ઉપજે છે. આવી વ્યક્તિ હકીકતમાં એવું કહે છે પોતે માનસિક અને શારીરિક રીતે અવસાન પામી છે. મારા મનમાં કોઈ વિચાર આવતા જ નથી.

દુનિયામાં બધું મિથ્યા છે. સાચી હકીકત એ છે કે તમે 60 વર્ષે જેટલું પ્રાપ્ત કર્યું તેના કરતાં 90 વર્ષે વધારે સિદ્ધિ હાંસલ કરી શકો છો. નવા અભ્યાસ અને શોખની મદદથી તમે રોજેરોજ જ્ઞાન, જીવન અને બ્રહ્માંડ અંગેની સમજણ વધારી શકો છો.

## તેને સારી નોકરી મળી

મારા ઘર પાસે રહેતા અને સારી કંપનીમાં કામ કરતા એક મેનેજર - આર્થરને થોડા મહિના આગાઉ નોકરીમાંથી નિવૃત્તિ લેવી પડી કારણ કે તેમની ઉમર 65 વર્ષની થઇ ગઈ હતી. તેમણે મારી સમક્ષ સ્વીકાર્યું, “હું તો નિવૃત્તિને બાલમંદિરમાંથી પહેલા ધોરણમાં પ્રમોશન મળ્યું તેવું ગણું છું.” તેમની ફિલસુફી કેવી હતી ? આર્થરે કહ્યું કે જ્યારે પોતે હાઈસ્કૂલ પાસ કરીને કોલેજમાં ભણવા ગયા ત્યારે સીડીનું એક પગથિયું ઉપર ચડ્યા. શિક્ષણ અને જીવનને સમજવા માટે આ યોગ્ય દિશામાં માંડેલું પગલું હતું। તે જ રીતે હવે તેમને જે પ્રવૃત્તિ કરવી હતી તે બધી જ કરી શકશે અને એટલે પોતાની નિવૃત્તિને ડહાપણની દષ્ટિએ જોતાં જીવનની સીડીનું ઉપરનું પગથિયું ગણે છે.

પોતાને જીવનનિર્વાહની ચિંતા કરવાની નથી તેવું જાણીને આવું તારણ બહુ જ સમજદારીભરેલો નિષ્કર્ષ છે. હવે તેમનું સંપૂર્ણ ધ્યાન પોતાની રીતે જીવન જીવવા ઉપર આપવાનું છે. આર્થરને ફોટોગ્રાફીનો શોખ હતો. તેમણે ફોટોગ્રાફી અંગે થોડો વધારે અભ્યાસ કર્યો. વિશ્વના કેટલાય દેશોનો પ્રવાસ કર્યો, વિખ્યાત સ્થળોની ફિલ્મ બનાવી. હવે તે વિવિધ સંસ્થાઓ, ક્લબ વગેરેમાં પ્રવચન આપે છે અને બહુ લોકપ્રિય બની ગયા છે.

દુનિયા માટે ઉપયોગી થાય તેવું કંઈક કરવાના અનેક રસ્તા છે. નવા રચનાત્મક વિચારો તરફ ઉત્સાહ દેખાડો, આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરો, નવું શીખતાં રહો અને બધી જ રીતે ખીલી ઊઠો. આ રીતે તમે મન હૃદયથી યુવાન રહી શકશો કારણ કે તમને નવા સત્યની ભૂખ અને તરસ છે, તમારું શરીર તે પ્રમાણેના વિચારોને પરાવર્તિત કરશે.

## તમે સમાજમાં નિર્માતા બનો, કેદી નહીં

આજકાલ છાપાઓ એક વાત નોંધી રહ્યા છે કે કેલિફોર્નિયા જેવા રાજ્યમાં

વયસ્ક મતદારોની સંખ્યા કૂદકે ને ભૂસકે વધી રહી છે. તેનો અર્થ એમ થયો કે રાજ્યની ધારાસભામાં તેમનો અવાજ સંભળાશે એટલું જ નહી તેનો પડઘો કોંગ્રેસ (અમેરિકી સંસદ) માં પણ પડશે. મારું માનવું છે કે દેશમાં એવો કાયદો આવશે કે જેને કારણે કંપનીઓ મોટી ઉંમરના સ્ત્રી-પુરુષો પ્રત્યે નોકરી આપવાની બાબતમાં ભેદભાવ કરી શકશે નહી.

65 વર્ષની ઉંમરનો એક વ્યક્તિ માનસિક, શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે ત્રીસ વર્ષની ઉંમરના કોઈ વ્યક્તિ કરતાં યુવાન હોઈ શકે છે. તમારી ઉમર 40 વર્ષથી વધારે છે તેથી તમને નોકરી આપી શકાય નહી તેવું કોઈને કહેવું પણ બાલિશતા છે. તેનો અર્થ એવો જ થયો કે તમે કોઈને કહો છો કે તમે કચરાપેટીમાં નાખવાને લાયક છો.

40 વર્ષની વય પછી માણસે શું કરવું જોઈએ? પોતાની આવડતને દાટી દેવી કે તેનું જ્ઞાન છુપાવી દેવાનું? જે વ્યક્તિઓને ઉંમરને કારણે કામ કરતા અટકાવવામાં આવે તેમને સરકારે પોતાના ખર્ચે નિભાવવા જોઈએ. વયસ્ક વ્યક્તિઓને ઉંમરનું બહાનું આગળ કરીને નોકરી ન આપતી કંપનીઓ ઉપર આવા જ લોકોના નિર્વાહ માટે કર લાદવા જોઈએ. આવી વર્તણુક આર્થિક આત્મહત્યા છે.

દરેક વ્યક્તિને પોતાની મહેનતનું ફળ ચાખવાની ઈચ્છા હોય છે, દરેક વ્યક્તિ આ ફળનો ઉત્પાદક છે. નવરો બનાવી દેતા સમાજનો કેદી નથી.

મનુષ્યનું શરીર સમયની સાથે સાથે ધીમું પડતું જાય છે પણ અર્ધજાગ્રતમનમાંથી યોગ્ય પ્રેરણા આપીને તેનું જાગૃત મન વધારે સક્રિય, સજાગ, ચેતનવંતુ અને ઝડપી બનાવી શકાય છે.તેનું મન હકીકતમાં ક્યારેય વૃદ્ધ થતું નથી. બાઇબલમાં જોબે કહ્યું છે,

> "ઓહ! મારો તે કેવો સમય હતો! ઈશ્વર મારું દરેક રીતે ધ્યાન રાખતો હતો! જયારે તેનો પ્રકાશ મારા ઉપર પડતો હતો અને આ જ ઉજાસથી હું અંધકારમાં આગળ વધી શક્યો; હું મારા યુવાનીના દિવસોમાં કેવો હતો, જયારે ઈશ્વરે મારી જિંદગીના દરેક પડાવનું રક્ષણ કર્યું!" (જોબ 29:2-4)

## યૌવનનું રહસ્ય

યુવાનીના દિવસો પાછા મેળવવા માટે તમારા જ શરીરમાંથી વહેતા અર્ધજાગ્રત મનની ચમત્કારિક, શીતળ શક્તિના પ્રવાહનો અનુભવ કરવાની ટેવ પાડો. તમને સતત પ્રેરણા મળતી રહે છે, આનંદ અને ઉત્સાહ રાખો, લોકો પ્રત્યે સંવેદના વ્યક્ત કરો. આધ્યત્મિક રીતે જોશીલા રહો. યુવાનીમાં જેમ ઉત્સાહ અને જોમથી થનગનતા રહેતા તેવી જ રીતે રહો. માનસિક અને ભાવનાત્મક આનંદ ગમે ત્યારે મેળવી શકાય છે.

તમારામાં જે પ્રકાશપુંજ ઝળહળી રહ્યો છે તે દૈવી મહામતિ છે, તમારે જે જાણવું જરૂરી છે તે બધી જ જાણકારી તમને પૂરી પાડે છે. તે તમારી અન્ય વ્યક્તિઓ પ્રત્યેની શુભેચ્છાને બળ પૂરું પાડે છે. તમે અર્ધજાગ્રત મનના માર્ગદર્શન પ્રમાણે ચાલો છો કારણ કે તમે જાણો છો કે સૂર્યોદય થઇ રહ્યો છે અને અંધકાર દૂર જઈ રહ્યો છે.

## દૃષ્ટિ કેળવો

"હું ઘરડો થઇ ગયો છું", તેવું કહેવાને બદલે "હું હવે દિવ્ય જીવનની દૃષ્ટિએ જ્ઞાની થઇ ગયો છું" તેવું વિચારો. કંપનીઓ, છાપાં અને આંકડાઓ તમારી સમક્ષ વધતી જતી ઉમર, અશક્તિ, પંગુતા અને બિનઉપયોગિતા જેવાં કારણો આગળ કરીને બિહામણું ચિત્ર રજૂ કરે તો તેનો અસ્વીકાર કરો. આ જુઠાણું છે. આવા પ્રચાર કે વિચારોના પ્રભાવમાં આવી જવાની જરૂર નથી. જીવનને વધાવો, પણ મૃત્યુનો ડર રાખો નહીં. પોતાને માટે સુખી, તેજસ્વી, સફળ, શાંત અને તાકાતવર દૃષ્ટિ કેળવો.

## તમારું મન વૃદ્ધ થતું નથી

અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ હર્બર્ટ હુવર (1874 થી 1964, 1929 થી 1933ના ગાળામાં અમેરિકાના 31માં પ્રમુખ, તેમના શાસનકાળ દરમિયાન અમેરિકા મહામંદીમાં સપડાયું હતું) તેમના જીવનના અંત સુધી ખૂબ સક્રિય હતા અને અથાગ કામ કરતા. મને થોડાં વર્ષો અગાઉ ન્યુયોર્કની વાલ્ડોર્ફ-એસ્ટોરિયા હોટલમાં તેમનો ઇન્ટરવ્યૂ લેવાની તક મળી હતી. 88 વર્ષની જૈફ વયે પણ તેઓ તંદુરસ્ત, સુખી, જોશીલા, ચેતનવંતા અને ઉત્સાહી હતા. પોતાની કેટલીક સેક્રેટરીઓને પત્રવ્યવહારના કામમાં વ્યસ્ત રાખતા, પોતે પણ રાજકીય અને ઇતિહાસને લગતાં પુસ્તકો લખતા હતા. એક મહાન વ્યક્તિની માફક મને પણ તેઓ પ્રેમાળ, મિલનસાર, સરળ અને સમજુ લાગ્યા.

તેમની વિચક્ષણતા અને સમજથી મને બહુ જ આનંદ થયો. તેઓ અંત્યત ધાર્મિક હતા અને ઈશ્વરમાં અપાર શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા. જીવનના સનાતન સત્યોના વિજયમાં તેમને વિશ્વાસ હતો. તેમના પ્રમુખપદ દરમિયાન અમેરિકા મહામંદીમાં સપડાઈ ગયું હતું. તેને કારણે તેમના ઉપર ભારે માછલાં ધોવાયાં હતાં. આ ઝંઝાવાતનો તેમણે સામનો તો કર્યો જ પણ ટીકાને કારણે પોતાના મનમાં ઘૃણા, અણગમો, ખાર કે કડવાશ પેદા થવા દીધા નહીં. ઉલટું, તેઓ પોતાના આત્મા પાસેથી શાંતિ મેળવતા, પોતાની અંદર રહેલી દૈવી શક્તિ સાથે વાર્તાલાપ કરતા, તેમને શાંતિ પ્રાપ્ત થઇ ગઈ હતી. ઈશ્વરના હૃદયમાં રહેલી શક્તિનો પ્રભાવ એટલે શાંતિ!

## નવ્વાણું વર્ષે પણ તેમનું મન સક્રિય છે

મારા પિતા 65 વર્ષની ઉંમરે ફ્રેન્ચ ભાષા શીખ્યા અને પાંચ વર્ષ પછી તો તેમને એક નિષ્ણાત થઇ ગયા હતા.  60 વર્ષે તો તેમને ગેલિક ભાષા (સ્કોટલેન્ડ અને પશ્ચિમ યુરોપમાં બોલાતી એક લુપ્ત થતી ભાષા) શીખવી હતી. એટલું જ નહી પણ આ વિષયના એક ખ્યાતનામ શિક્ષક બની ગયા હતા. જીવન સદી પુરી થાય તેની પહેલાં તેમનું અવસાન થયું પણ છેલ્લે સુધી તેઓ મારી બહેનને ઉચ્ચ શિક્ષણના ક્ષેત્રે મદદ કરતા હતા. વીસ વર્ષના ફૂટડા જુવાન હતા ત્યારે તેમના વિચારોમાં જે  સ્પષ્ટતા હતી તેવી જ 99 વર્ષે પણ હતી. એટલું જ નહીં પણ ઉંમરની સાથે સાથે તેમના અક્ષર સારા થઇ ગયા અને તર્ક કરવાની શક્તિ તીવ્ર થઇ ગઈ હતી.

ખરેખર તમે જેટલું વિચારો અને માનો તેટલા તમે વૃદ્ધ છો.

## જે સિનિયર સિટીઝન જેઓ યુવાન જ રહ્યાં

માર્કસ પોરસિયસ કાટો (ઇસ.પૂર્વે 234 થી 149) રોમન ઇતિહાસકાર અને ધારાશાસ્ત્રી હતા. તેમણે 80 વર્ષે ગ્રીક ભાષા શીખવાનું શરૂ કર્યું હતી. મેડમ અન્સ્ર્ટાઇન શુમાન-હીંકની (1861 થી 1936) ગણના મહાન અમેરિકન જર્મન ગાયિકા તરીકે થાય છે. તેઓ દાદીમા બન્યા પછી તેમની કારકિર્દીની ટોચે પહોંચી ગયાં. વયસ્ક વ્યક્તિઓની સિદ્ધિઓ પણ વધાવવા જેવી જ હોય છે. જનરલ ડગ્લાસ મેકઆર્થર (1880 થી 1964, અમેરિકાના પંચતારક જનરલ અને ફિલ્ડ માર્શલ, તેમની બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન મહત્વની ભૂમિકા રહી), હેરી ટ્રુમન (1884 થી 1972. 1945 થી 1953 ગાળાના અમેરિકાના 33મા પ્રમુખ), જનરલ ડ્વાઈટ આઈઝનહોવર (1890 થી 1969. 1953 થી 1961 સુધીના અમેરિકાના 34મા પ્રમુખ), અમેરિકી નાણાંકીય નિષ્ણાત બર્નાર્ડ બરોશ (1870 થી 1965) જેવા લોકોનું વ્યક્તિત્વ બહુ રસપ્રદ છે, જીવનના અંત સુધી સક્રિય હતા, પોતાની આવડત અને જ્ઞાનનો ફાયદો દુનિયાને આપતા હતા.

મહાન ગ્રીક ફિલસૂફ સોક્રેટિસ 80 વર્ષે વાજિંત્ર વગાડતાં શીખ્યા. માઈકલ એન્જેલોનું સર્વશ્રેષ્ઠ શિલ્પ 80 વર્ષની વયે જ બન્યું હતું. આ જ ઉંમરે પ્રાચીન ગ્રીક કવિ સીઓસ સિમોનીડે (ઇ.સ.પૂર્વે 556 થી 468) પોતાની કવિતા માટે ઇનામ મેળવ્યું, જર્મન મહાકવિ જોહાન ગોથેએ 'ફોસ્ટ' (જર્મન ભાષાનું કરુણ નાટક) લખ્યું, જર્મન લેખક લિઓપોલ્ડ વૉન રેન્કએ (1795 થી 1886) 'હિસ્ટ્રી ઓફ ધ વર્લ્ડ' લખવાની શરૂઆત કરી અને 92 વર્ષે પૂર્ણ કર્યું.

આલ્ફ્રેડ ટેનિસન (1809 થી 1892) 83 વર્ષના હતા ત્યારે તેમણે "ક્રોસિંગ ધ બાર' નામના સુંદર કાવ્યનું સર્જન કર્યું. મહાન વૈજ્ઞાનિક સર આઇસેક ન્યુટન 85 વર્ષે પણ તનતોડ મહેનત કરતા. 88 વર્ષે જોહન વેસ્લી મેથોડિઝમ અંગે ઉપદેશ આપવાનું અને પ્રચાર કરવાનું કામ કરતા. મારું પ્રવચન સાંભળવા આવતા કેટલાક 95 વર્ષના લોકોએ કબૂલ કર્યું કે પોતે વીસ વર્ષના હતા તેના કરતાં આ ઉંમરે વધારે તંદુરસ્ત છે.

આપણે વરિષ્ઠ નાગરિકોને ઊંચા સ્થાન પર બેસાડીએ અને સ્વર્ગનાં ફૂલો આપણા સુધી પહોંચાડવાની દરેક તક તેમને આપીએ.

જો તમે નિવૃત્ત થઇ ગયા હો તો જીવનના નિયમોમાં રસ દેખાડો, તમારા અર્ધજાગ્રત મનના ચમત્કારો વાગોળો. તમારે જીવન દરમિયાન જે પણ કાંઈ કરવું હતું તે હવે કરો. નવા વિષયનો અભ્યાસ કરો. નવા વિચારો અંગે તપાસણી કરો.

નીચે પ્રમાણે પ્રાર્થના કરો :

જેમ હરણ પાણી માટે તરસે છે. તેમ, હે ઈશ્વર, હું પણ તારે માટે તરસું છું" (સામ ૪૨:૧)

## વૃદ્ધાવસ્થાનાં ફળો

જે મનુષ્ય બાળપણમાં હતો તેના કરતાં વધારે તરવરિયો બનશે તે તેના યૌવનના દિવસોમાં ફરી પાછો ફરશે. (જોબ ૩૩ઃ૨૫)

મોટી ઉંમરનો ખરેખર અર્થ થાય છે કે  જીવનમાં ઉચ્ચ સ્થાનેથી પ્રભુનું ચિંતન કરવાનો મોકો! એક વાતનો ખ્યાલ રાખો કે જીવન એક અનંતયાત્રા છે, બ્રહ્માંડના અનંત સમુદ્રમાં વણઅટકી અથાગ પગલાંઓની હારમાળા છે. બાઇબલના રચયિતાની સાથે મનન કરો,

તેઓ (વૃક્ષો) વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ ફળ આપે છે; આ ફળો રસીલાં અને લચકતાં હોય  છે,  (સેમ ૯૨ઃ૧૪)

પણ  પ્રેમ, આનંદ, શાંતિ, ધીરજ, મૃદુતા, શુભેચ્છા, શ્રદ્ધા, નમ્રતા, મિતાહાર વગેરે આત્માનાં ફળ છે; આ ફળ માટે કોઈ નિયમ નથી (ગલાટીન ૫ઃ૨૨-૨૩)

તમે અનંતકાળના શાશ્વત બાળક છો, તેમાં કોઈ અંત નથી.

 **ફાયદાના મુદ્દા** 

1. ધીરજ, દયા, પ્રેમ, શુભકામના, આનંદ, સુખ, શાણપણ અને સમજદારી આ બધાં લક્ષણો ક્યારેય ઘરડાં થતાં નથી. આ બધાંને તમારા સ્વભાવમાં વણી લો, અભિવ્યક્ત કરો. તમે મન અને શરીરથી યુવાન રહી શકશો.
2. કેટલાક તબીબી સંશોધકો કહે છે કે સરકતા જતા સમયના ભયની અસરો મનુષ્યને અકાળે વૃદ્ધ કરી દે છે.
3. ઉંમર એટલે વીતી ગયેલા વર્ષનો આંકડો નથી, તે મનુષ્યના મનમાં જ્ઞાનનો ઉદય છે.
4. 65 થી 95 વર્ષનો સમયગાળો જીવનનો સૌથી મહત્ત્વનો અને ઉપયોગી સમય છે.
5. વધતી જતી આયુનું સ્વાગત કરો. તેનો અર્થ એમ થાય કે તમે જીવનમાં ઉચ્ચ પથ પર પ્રગતિ કરી રહ્યા છો અને તેનો કોઈ અંત નથી.
6. ઈશ્વર જ જીવન છે, તે જ તમારી જિંદગી છે. જીવન સતત રૂપાંતરિત થતું રહે છે, શાશ્વત છે અને અવિનાશી છે. મનુષ્યના જીવન માટે પણ આ સત્ય જ છે. તમારું જીવન ઈશ્વરનું જીવન છે તેથી તમે સદા જીવિત રહો છો.
7. મૃત્યુ પછીના જીવનના પુરાવા બહુ જડબેસલાક છે. “પ્રોસિડિંગ્સ ઓફ સાઇકઇકલ

રિસર્ચ સોસાયટી ઓફ ગ્રેટ બ્રિટન એન્ડ અમેરિકા" નો અભ્યાસ કરો. મોટી લાઈબ્રેરીમાં આ પુસ્તક સરળતાથી મળી શકશે. 75 વર્ષ સુધી દુનિયાના અગ્રણી વૈજ્ઞાનિકોએ કરેલા અભ્યાસનાં તારણો તેમાં વર્ણવ્યાં છે.

8. તમે મનને જોઈ શકતા નથી, પણ બધાને ખબર છે કે મન છે. તમે આત્માને જોઈ શકતા નથી પણ રમતમાં આત્મા, કલાકારનો આત્મા, સંગીતકારનો આત્મા અને વક્તાનો આત્મા અનુભવી શકો છો. તે વાસ્તવિકતા છે. તે પ્રમાણે મનમાં રહેલાં ભલાઈ, સત્ય અને સુંદરતા પણ વાસ્તવિકતા છે. તમે જીવનને જોઈ શકતા નથી પણ તમે જીવો છો.

9. મોટી ઉંમર એટલે જીવનના ઉચ્ચ સ્થાનેથી ઈશ્વરના સત્યોનું ચિંતન! યુવાનીના આનંદ કરતાં વૃદ્ધાવસ્થાની મજા જૂદી હોય છે મહાન હોય છે. તમારું મન આધ્યાત્મિક અને માનસિક રમતોમાં વ્યસ્ત રાખો, કુદરતી પરિબળો તમારા શરીરને થોડું ધીમું પાડી દે છે તેનું કારણ છે કે તમને દિવ્ય વસ્તુઓ અંગે મંથન કરવાની તક આપે છે.

10. મનુષ્ય પાસે ગણવાલાયક કશું હોય નહીં ત્યાં સુધી આપણે તેની ઉંમરનાં વર્ષો ગણતા નથી. તમારી શ્રદ્ધા અને માન્યતાઓમાં કોઈ સડો પેદા થવાનો નથી.

11. તમે જેટલું ઈચ્છો તેટલા યુવાન (અથવા ઘરડા) છો. તમે જેટલું વિચારો તેટલા મજબૂત (અથવા નિર્બળ) છો. તમે જેટલું માનો તેટલા ઉપયોગી છો. તમે પોતાના વિચારો જેવા યુવાન બની શકો છો.

12. તમારા સફેદ વાળ એક મૂડી છે. તમે તેને વેચતા નથી. પણ જીવનની યાત્રા દરમિયાન મેળવેલી આવડત અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ જરૂર કરો.

13. માત્ર ખોરાક અને કસરતથી યુવાન નહી રહેવાય! મનુષ્ય જેવું વિચારે છે તેવો તે હોય છે.

14. વધતી જતી ઉંમરનો ભય શારીરિક અને માનસિક ક્ષીણતા નોતરે છે. જે વાતનો મને ડર હતો તે મારી સમક્ષ આવી જ ગઈ.

15. તમે સપના જોવાનું બંધ કરો અથવા જીવનમાંથી રસ ગુમાવી દો ત્યારે તમે ઘરડા થઇ જાઓ છો.

16. તમે અનંત જીવનની યાત્રા કરી રહ્યા છો, તમારી દૃષ્ટિ આગળ તરફ જ રાખો.

17. તમારી નિવૃત્તિ એક નવું સાહસ છે. નવો અભ્યાસ કરો અને નવા રસ કેળવો. તમે બાળપણ, યુવાની અને પ્રૌઢાવસ્થા દરમિયાન જે પ્રવૃત્તિઓ કરી શક્યા નહીં તે બધી જ પ્રવૃત્તિઓ હવે કરી શકશો। જીવન જીવવા ઉપર ધ્યાન આપો.

18. સમાજમાં નવનિર્માણ કરવા માટે ફાળો આપો પણ સમાજના કેદી બનીને રહો નહીં. તમારો પ્રકાશપુંજ છુપાવો નહીં.

19. યૌવનનું રહસ્ય પ્રેમ, આનંદ, માનસિક શાંતિ અને હાસ્યમાં છુપાયેલું છે. “જે મનુષ્યનું મન આનંદથી છલકાતું હોય, તેના મનમાં અંધકાર ક્યારેય પ્રવેશ નહી કરે”.

---

20. દુનિયામાં તમારી જરૂર છે. કેટલાક મહાન ફિલસૂફો, કલાકારો, વૈજ્ઞાનિકો, લેખકો અને અન્ય કેટલાય ક્ષેત્રના અગ્રણીઓ 80 વર્ષ પછી પણ કામ કરતા રહ્યા હતા. તેમાંથી કેટલાકની કારકિર્દી 80 વર્ષ પછી પણ ખીલી ઊઠી.

---

21. આનંદ, શાંતિ, પ્રેમ, ધૈર્ય, મૃદુતા, શુભકામના, શ્રદ્ધા, સાલસ સ્વભાવ અને મિતાહાર વૃદ્ધાવસ્થાનાં ફળ છે.

---

22. તમે અનંતના બાળક છો. તે યાત્રામાં કોઈ અંત નથી. તે શાશ્વત છે. તમે ઈશ્વરનું અનુપમ સંતાન છો.

---

હું આશા રાખું છું કે આ પુસ્તકનું વાંચન તમને ગમ્યું હોય!! એક સરળ અનુવાદ જે જટિલ પણ જીવન ઉપયોગી શક્તિને સરળતાથી સમજાવે છે જેથી અર્ધજાગ્રત મનને કેળવી તેનો મહત્તમ લાભ ઉઠાવી શકાય છે.

~~~~
~~~~

# -: નોંધ :-

## પુસ્તક વિષે

જે ઈચ્છો છો તે બધું જ પામવા માટે આ પુસ્તક વાંચવું જરૂરી છે. જી હા, આ બધું મેળવવાનો પાવર કે શક્તિ આપણા મનમાં છુપાયેલ છે. આ પુસ્તક તમે જે ઈચ્છો તે બધું જ અલ્લાઉદ્દીનના ચિરાગની જેમ તમારા કદમોમાં મૂકી દેશે. અનેક પ્રયોગો બાદ વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થયું છે કે માણસ પોતાના મનનો 10% હિસ્સાનો ઉપયોગ કરે છે બાકીનો 90% હિસ્સો વપરાયા વગર મગજ માં જ ધરબાયેલો હોય છે. આ ઇચ્છિત ખજાનાને શોધી ઇચ્છિત પરિણામ પ્રાપ્ત કરવા માટે ડૉ જોસેફ મર્ફીએ આ પુસ્તકમાં અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે અંગેની તમામ ટેક્નીકો આપી છે જે લોકોએ આ લાભ મેળવ્યો છે તેના અનેક ઉદાહરણ આપણને આ રસ્તે જવા પ્રેરિત કરે છે. આપણા સુપર માઈન્ડની સુપર પાવર ટેક્નીક વિષે વિસ્તૃત સમજણ આપતું પુસ્તક જે વર્ષોથી ઇન્ટરનેશનલ બેસ્ટ સેલર તરીકે છે જેની લાખો ઉપરાંત નકલો વેચાઈ ચૂકી છે ડોક્ટર જોસેફ મર્ફી કૃત પાવર ઓફ યોર સબ કોન્સિયસ માઈન્ડનો આ ભાવાનુવાદ ગુજરાતી ભાષામાં છે












ISBN 9788194410911